



Ключ к себе

Мишель Скин, Келли Скин

С ТОБОЙ  
ВСЁ ТАК!

Как справиться  
с давлением окружающих  
и остаться собой — в школе,  
дома и с друзьями

МИО

УДК 159.922.8  
ББК 88.42  
С42

Перевод выполнен с оригинального издания  
*Just as You Are: A Teen's Guide to Self-acceptance & Lasting Self-esteem*

На русском языке публикуется впервые

Перевод с английского Анастасии Цыганковой

**Скин, Мишель**

С42 С тобой всё так! Как справиться с давлением окружающих и оставаться собой — в школе, дома и с друзьями / Мишель Скин, Келли Скин ; пер. с англ. А. Цыганковой. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 160 с. — (Ключ к себе).

ISBN 978-5-00195-038-7

Эта книга поможет подростку справиться с чувством неполноценности и ненормальности, научиться ценить себя и стать счастливее. Молодые люди научатся применять такие инструменты как осознанность и самосострадание, поступать в соответствии со своими желаниями и потребностями и укреплять социальные связи.

Для детей старшего школьного возраста.

УДК 159.922.8  
ББК 88.42

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© 2018 by Michelle Skeen, Kelly Skeen, and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Издание на русском языке, перевод, оформление.  
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

ISBN 978-5-00195-038-7

Всем подросткам, которые когда-либо чувствовали себя  
не такими, как все, ненормальными, неполноценными,  
недостойными или несовершенными.

# СОДЕРЖАНИЕ



БЛАГОДАРНОСТИ .....	6
ВВЕДЕНИЕ .....	7
ГЛАВА 1. Что не так с моим отношением к себе? .....	10
ГЛАВА 2. Почему я делаю то, что делаю? .....	22
ГЛАВА 3. Как выяснить, что для тебя важно .....	38
ГЛАВА 4. Как наладить связь с собой и с другими .....	57
ГЛАВА 5. Осознанность и беспокойный разум .....	76
ГЛАВА 6.. Эмоции и эпицентр урагана .....	102
ГЛАВА 7. Поведение и общение с пользой для себя .....	133
ГЛАВА 8. Как не сбиться с пути? .....	151

## БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга была бы невозможна без помощи Мэтта Маккея, Кэтрин Мейерс и Элизабет Холлис Хансен. Они поддержали нашу инициативу, понимая, насколько важно выяснить причины негативных установок, прежде чем они пустят корни и станут глубинными убеждениями. Мы также благодарим за поддержку всю команду издательства *New Harbinger*. Так много людей помогли появлению этой книги и лелеяли ее, как младенца, с первой минуты. Они позаботились о том, чтобы весь процесс стал для нас приятным опытом. Спасибо!

Я благодарю свою дочь Келли за согласие стать моим соавтором. Когда мы начали работать над нашей первой совместной книгой *Communication Skills for Teens*, Келли училась в старших классах, а когда закончили — уже на первом курсе колледжа. Когда я пишу эти слова, Келли осталось учиться на последнем курсе чуть больше полугода. Я благодарна, что моя дочь взяла на себя такие серьезные обязательства, несмотря на большую нагрузку (в том числе написание диплома, который мало чем отличается от полноценной книги). Совместная работа над книгой — уникальный опыт, и нам повезло заниматься этим дважды. Я многому научилась и бесконечно благодарна за это.

Нежно обнимаю наших друзей, которые поддерживают нас всеми возможными способами и позволяют просто быть собой. Клайв Льюис сказал: «Дружба рождается в тот момент, когда один человек говорит другому: “И ты тоже? А мне казалось, что я один такой”». Здорово, когда тебе напоминают, что не обязательно действовать в одиночку.

И последними, но не по значимости, в этом списке будут три самых важных мужчины в нашей жизни: Джейк, Эрик (которому я еще и невероятно признательна за обратную связь) и папа Келли, — вы просто лучшие!

## ВВЕДЕНИЕ

Когда ты думаешь о себе плохо и пытаешься как-то с этим справиться, то обычно чувствуешь себя еще хуже, потому что остаешься со своей болью один на один. Кажется, что если бы хоть кто-то мог понять твои страдания, то сразу стало бы легче. Но ты знаешь, что тогда пришлось бы раскрыть нечто тайное — ту информацию, которую стараешься скрыть от других. Если чувствуешь себя ненормальным, недостойным, неполноценным, несовершенным человеком, который так или иначе обречен на неудачи, не думай, что такие чувства испытываешь только ты. Все мы иногда недовольны собой. Подобные ощущения подпитывают и обостряются из-за соцсетей, а также бесконечных напоминаний о том, что тебе нужно делать, как выглядеть и как поступать, чтобы тебя принимали другие люди. Из-за этого может показаться, что надо скрывать от других несовершенные или не соответствующие какой-то социальной норме части своего «я». А это сделать очень сложно.

Первым делом мы хотим пояснить слово, которое часто встречается в этой книге, — «неполноценный». Оно отражает убеждение, которое в той или иной степени живет в каждом из нас. Можно ощущать разную степень неполноценности — слабую, среднюю или сильную. Иногда это чувство связано с какими-то определенными сферами жизни. Ты можешь чувствовать неполноценность из-за какой-то личной особенности или чего-то относящегося к твоей семье или кругу общения. Это может быть что-то заметное всем окружающим или невидимое для них. Тем не менее ощущение всегда одно и то же — с тобой что-то не так, и из-за этого тебе стыдно.

Если ты считаешь что-то в себе неприемлемым, то, скорее всего, испытываешь чувство стыда. А стыд мешает просто быть собой и выстраивать доверительные отношения с окружающими. Ты не можешь делиться чем-то, потому что боишься того, что случится, если откроешься.

Каждый из нас думает так о какой-то части своего «я». Это может быть что-то наследственное — своего рода защитный механизм — или же что-то усвоенное при общении со сверстниками или «благодаря» ожиданиям извне. Каким бы ни был источник, результат один и тот же: ты не живешь полной жизнью или не получаешь удовольствия в полной мере.

Справляться с чувством неполноценности и недостаточности приходится всю жизнь, а начинается все с установок, сформировавшихся в детстве и подростковом возрасте. Мы написали эту книгу, чтобы дать молодым людям возможность определить и устранить такие мысли сейчас, прежде чем они станут глубинными убеждениями и приведут к депрессии, зависимостям и проблемам в общении. Эта книга поможет тебе понять свои чувства, изменить самовосприятие и отношение к давлению извне.

Для начала ты сосредоточишься на тех своих убеждениях о себе и других людях, которые мешают жить свободно. Чтобы разорвать негативный замкнутый круг, важно понять, почему он вообще появился. Ты узнаешь, как избавиться от чувства неполноценности и разрушающих мыслей путем принятия себя со всеми несовершенствами. Для этого ты определишь свою систему ценностей, то есть то, что для тебя действительно важно. Опираясь на свои ценности, мы меньше поддаемся чужому влиянию и легче воспринимаем критику.

Ты узнаешь, что такое сострадание — к себе и к другим. Научишься сострадать окружающим и принимать сострадание. Ты познакомишься с таким понятием, как «осознанность», и узнаешь, как осознанная медитация помогает принять себя. Когда ты сталкиваешься со своими триггерами и оказываешься во власти разрушительных мыслей и убеждений, осознанность помогает осмыслить момент и не реагировать автоматически, исходя из прошлого неудачного опыта.

Благодаря этим навыкам ты сможешь принять свои эмоции, справиться с дискомфортом, который они иногда вызывают, и действовать, опираясь на свои жизненные ценности. Ты освоишь навыки эффективной коммуникации, которые позволят выстроить здоровые отношения.

Все это поможет сохранить свое истинное «я», принять себя, быть собой, а также создавать и поддерживать доверительные отношения.

ГЛАВА 1

ЧТО НЕ ТАК

С МОИМ

ОТНОШЕНИЕМ

К СЕБЕ?

Неважно, сколько тебе лет — 12 или 19, — на твоё мнение о себе уже повлияло взаимодействие с миром вокруг. Мир вокруг — это всё, с чем ты контактируешь: социальные сети, семья, друзья, ровесники, одноклассники, соседи; книги, которые читаешь; сериалы и фильмы, которые смотришь; журналы... ну, ты понимаешь, о чём речь. Все перечисленное так или иначе передаёт какую-то информацию, влияет на тебя и твои убеждения о себе, о других и об окружающем мире.

Если твои убеждения заставляют чувствовать себя недостойным или не заслуживающим чего-то, то они могут настолько укорениться в сознании, что будет сложно от них избавиться. Читая эту книгу и выполняя упражнения, ты научишься понимать и выявлять свои негативные убеждения, воспринимать их с добротой и самосостраданием и принимать себя как есть. Практические задания помогут лучше разобраться в своих чувствах, чтобы впоследствии стать тем взрослым, который принимает и взлёты, и падения с лёгкостью, уверенностью и стойкостью.

Скорее всего, твои убеждения о собственной личности нельзя назвать однозначными. Вероятно, какие-то из них являются позитивными. Возможно, тебе легко знакомиться с людьми, у тебя красивые волосы, ты хорошо ладишь с братьями и сестрами, преуспеваешь в учебе и спорте и т. д. Вероятно, у тебя есть и такие представления о себе, которые ты считаешь негативными. На самом деле подобное иногда означает, что ты скрываешь какую-то часть себя, боясь, что тебя осудят или не примут или случится и то и другое. У тебя может сложиться ощущение, что ты так или иначе не соответствуешь норме. Какие-то свои особенности ты не в силах изменить, даже если они тебе не нравятся: например, свою национальность и расу, религию, семью, культуру, рост, цвет глаз, тип телосложения... В жизни вообще очень много того, что ты не контролируешь, потому что родители или опекуны принимают решения в таких сферах, где твоё мнение

не учитывается совсем или учитывается лишь частично. Например, где тебе жить, в какой школе учиться, чем заниматься или не заниматься, с кем дружить и встречаться и так далее. Возможно, из-за этого ты чувствуешь свою неполноценность, уязвимость или считаешь, что с тобой что-то не так.

Эта книга написана, чтобы помочь тебе осознать негативные установки, которые влияют на то, как ты отстаиваешь свои интересы, относишься к риску, исследуешь себя и делишься этим с другими, а также выстраиваешь важные отношения. Ты осознаешь, что твои нынешние поступки и привычки заставляют считать негативные убеждения фактами. Первым делом ты поймешь, что у тебя есть определенные убеждения о себе и о чем-то еще, которые не позволяют полностью принять себя. Важно понять, с чего начался поток негатива. Это станет первым шагом к его устранению. Осознав свои негативные убеждения, ты научишься справляться с разрушительными мыслями, которые лежат в их основе. Ты получишь инструменты, необходимые для того, чтобы изменить свое привычное поведение, из-за которого как раз не можешь избавиться от ощущения своей неполноценности, никчёмности, неизбежного поражения и несостоятельности.

## ТВОИ НЕГАТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

Каждый подросток (не только ты!) в той или иной степени вынужден справляться с ощущением неполноценности и ненормальности. Это влияет на самооужание: либо не дает двигаться вперед, либо отражается на том, как ты взаимодействуешь со сверстниками и принимаешь себя. Тебя, как и большинство людей, волнует, что о тебе думают другие. Вероятно, ты периодически сравниваешь себя с кем-то. Благодаря соцсетям очень удобно выискивать различия между собой и другими —

в каком-то смысле это наша естественная потребность. В итоге может сложиться впечатление, что с тобой что-то не так, ведь ты не настолько совершенен, как остальные. Когда это ощущение возникает снова и снова, а также чем-то подпитывается, появляется стыд, депрессия, тревожность и чувство одиночества.

Наши «заводские настройки» подразумевают общение с другими людьми. Когда получается находиться в здоровом контакте с окружающими, мы преуспеваем. Неудивительно, что мы хотим быть принятыми и боимся, что нас посчитают недостойными чего-то и в чем-то откажут. Всеми силами мы стремимся избежать осуждения или отказа. И в результате постоянно ищем одобрения других, не желая без этого принимать решения и страдая даже от мягкой критики. Возможно, тебе что-то в себе не нравится, и ты не хочешь показывать это окружающим, если это «что-то» не контролируешь. Может быть, ты стремишься быть кем-то другим или вести себя как-то иначе, чтобы нравиться окружающим и рассчитывать на их принятие. Или тратишь много сил, чтобы отвлечь внимание от того, что, по твоему мнению, в тебе несовершенно. Вероятно, ты задаешься вопросом, что именно заставляет тебя все это чувствовать. Какие свои черты ты прячешь от мира, боясь осуждения. Возможно, ты даже осознаешь, что это не дает тебе реализовать весь потенциал или выстроить отношения, о которых мечтаешь.

Прочитай истории нескольких подростков, которые рассказали о своем чувстве неполноценности и о том, как это влияет на их жизнь.

## **КАМИЛЬ**

Камиль — центровой школьной баскетбольной команды. Молчаливый воин, который отдается любому делу на все сто. В школе все его любят, он считается популярным, но неразговорчивым. Его друзья и сверстники

думают, что Камиль молчит просто потому, что он ко всему равнодушен. Да ему и не надо много говорить; он слишком занят победами в матчах и дружбой с сокомандниками.

Вот что об этом думает сам Камиль:

*Мне страшно подолгу разговаривать с кем-то, потому что я боюсь показаться глупым. В детстве, когда мы жили в другом городе, я начал заикаться. Мои родители отправили меня к логопеду-дефектологу. Со временем я почти избавился от заикания, но когда нервничаю или испытываю стресс, то оно может вернуться. Я помню, как в детстве надо мной насмехались. Это было неприятно. Иногда я не вставал с кровати весь день, чтобы не идти в школу. Сейчас я скрываю эту свою особенность из страха, что меня посчитают неполноценным и отвергнут.*

Отношение других людей к Камилу, звезде школьной баскетбольной команды, кардинально отличается от его отношения к себе. И нередко это становится препятствием, когда он старается с кем-то сблизиться или подружиться. Мы скрываем от других то, что сами считаем в себе несовершенным, неполноценным, недостойным или ненормальным, из страха быть отвергнутыми. А ты беспокоишься, что другие станут относиться к тебе хуже, если узнают о каких-то твоих чертах, которые тебе в себе не нравятся?

## ГАЙЯ

Гайя — звезда соцсетей. У нее тысячи друзей в Facebook и подписчиков в Instagram и Snapchat. Она умная и красивая. Ее посты невозможно не лайкнуть. Она носит самую модную, трендовую одежду, создает стильные сочетания и всегда придумывает остроумные подписи к фотографиям, которые выкладывает в соцсети. Каждому хочется быть, как Гайя, или дружить с ней.

Гайя говорит о себе так:

*Целый день я думаю о том, что мне нужно сделать, чтобы всем нравиться. Я планирую публикации в социальных сетях в мельчайших подробностях. В большинстве случаев делаю селфи не меньше 20 раз, пока не получится одно достаточно хорошее, которое можно опубликовать. Потом обрабатываю фотографию и выбираю фильтр, благодаря которому буду выглядеть на селфи так, как мне хочется. Проделав это, мучусь, придумывая, как подписать фотографию. Кажется, я живу в постоянном страхе не понравиться своим сверстникам. У меня нет действительно близких друзей, потому что мне страшно позволить кому-то увидеть, как сильно отличаются «безупречные посты» от того, насколько небезупречной я себя ощущаю.*

Гайя тщательно проработала образ, который хочет демонстрировать другим людям. Постоянные сравнения в социальных сетях негативно повлияли на ее самоуважение. Теперь ей кажется, что для того, чтобы получать лайки, она должна предстать только в определенном образе — и в соцсетях, и в реальной жизни. На Гайю давит груз этой маскировки, она практически лишилась способности выстраивать искренние отношения с людьми. Тратишь ли ты столько сил, чтобы произвести хорошее впечатление на друзей и скрыть то, что тебе в себе не нравится?

## **ЛЕЙЛА**

Лейла начала посещать психиатра и принимать антидепрессанты, когда ей было десять лет. Будучи единственным ребенком в семье, она много времени проводила одна. Ее родители начали беспокоиться, что что-то не так, потому что Лейлу совершенно не интересовали сверстники или занятия, которыми обычно увлекаются дети ее возраста. В процессе лечения она стала менее отстраненной, начала проявлять больше интереса к общим с ровесниками занятиям.

Лейла рассказывает о себе следующее:

*Я принимаю антидепрессанты четыре года. И мне действительно кажется, что они изменили мою жизнь. Хорошо, что родители перестали обо мне беспокоиться каждую секунду. У меня есть друзья, я постоянно чем-то занята, но мне очень стыдно, что я «сумасшедшая», которой необходимо постоянно принимать лекарства. Никто из моих друзей не знает, что я пью таблетки, которые помогают справиться с депрессией. И вообще, я так часто выгляжу счастливой, что они иногда в шутку сравнивают меня с чирлидершей. Я беспокоюсь, что если друзья узнают о моем «сумасшествии», то больше не захотят со мной общаться.*

К счастью, родители Лейлы и врач смогли выявить депрессию и подобрать подходящее лечение, чтобы девочка радовалась жизни. Очевидно, она не может контролировать свое состояние самостоятельно, тем не менее предпочитает скрывать и его, и свой опыт, потому что боится быть отвергнутой. Есть ли у тебя какая-то особенность (медицинская или нет), которую ты скрываешь от других?

### **ДЖЕФФ**

Джефф — хороший парень из хорошей семьи. Он отлично учится, делает успехи во многих видах спорта. Джеффу легко заводить друзей, но он никогда не уверен, что достаточно хорош. Поэтому он изо всех сил старается угодить другим людям. Он говорит то, что они хотят слышать, — и про них самих, и про себя, и про все на свете. Джефф может быть тем, кем его хотят видеть. Он просто хочет, чтобы все были счастливы.

Джефф рассуждает так:

*Я живу в постоянном страхе быть раскритикованным за то, что недостаточно хорош. Я и на самом деле считаю себя очень средним. Со мной*

*все нормально. Я хороший парень. Неплохо учусь. Успешный спортсмен. Симпатичный. Но мне всегда казалось, что надо быть особенным и выделяться из толпы. Поэтому еще в детстве я начал говорить людям то, что они, по моему мнению, хотели услышать. Кажется, это сработало. Людям нравился я сам, нравилось общаться со мной, потому что я старался, чтобы им было хорошо. Но теперь я даже не представляю, кто я такой, потому что слишком долго обманывал, стремясь сделать счастливыми других и не дать им заметить, что я вовсе не особенный.*

Джефф старается угодить всем вокруг, чтобы у них не было ни единого шанса заметить, что он такой же обычный, каким себя ощущает. Со временем эта привычка стала причиной того, что он перестал видеть настоящего себя. Он ни с кем не общается слишком близко, поскольку не позволяет никому увидеть себя настоящего. А у тебя бывают ситуации, когда ты стараешься угодить другим, чтобы им понравиться или избежать критики? Не стало ли стремление нравиться другим причиной того, что ты толком не знаешь себя?

## **ПЕНИНА**

Пенина с раннего возраста уяснила, что должна хорошо учиться, чтобы ее родители были счастливы. Приемлемой оценкой считалась только твердая пятерка. Более того, родители убедили ее, что получать четверки стыдно. Пенина училась в той же начальной школе, где когда-то учились и ее невероятно успешные родители. Она не могла самостоятельно выполнять задания на пятерки, но ее приняли в очень престижную школу, с высокими требованиями к уровню знаний. Пенина практически все время испытывала стресс. Учиться было сложно, она изо всех сил старалась получать именно те оценки, которых ждали от нее ее родители. Когда она не справлялась, то чувствовала себя неудачницей и испытывала стыд. Кроме того, Пенина боялась, что ее друзья будут думать, что она поступила в такую школу исключительно благодаря влиятельным родителям.

Вот как Пенина говорит о себе:

*Мои родители очень умные и успешные. Я уверена, что я их разочаровала. Престижная школа, в которой я учусь, мне не по силам. Я страдаю. Каждый день. Общаясь с ровесниками и друзьями, я делаю вид, что все отлично. Я их обманываю, говоря, что получаю пятерки, как и все они. Не хочу, чтобы они знали о моих четверках. В этой школе недостаточно иметь балл выше среднего; надо обязательно быть отличником. Мои родители оплачивают уроки репетитора, который занимается со мной каждый день после занятий. Я не говорю своим друзьям о том, что мне помогает репетитор, так как не хочу, чтобы меня считали глупой.*

Пенина старается угодить своим родителям и не отставать в учебе от сверстников. Из-за этого ей кажется необходимым скрывать, что ее успехи не равны успехам ее родителей и одноклассников. По этой же причине она чувствует себя неполноценной и ненужной. А в твоём окружении принято сравнивать себя с другими?

Близко ли тебе что-то из того, чем поделились Камиль, Гайя, Лейла, Джефф и Пенина? Говорят ли тебе родители, ровесники, друзья, братья, сестры или кто-то еще, что нужно быть лучше других, чтобы добиться успеха? Мы живем в мире, где все люди соревнуются. Давление может быть невыносимым: как оценить свой уровень относительно уровня других людей? Едва сравнил себя с другими, ты уже чувствуешь, что тебе чего-то не хватает, ощущаешь свою ненормальность, неполноценность, ущербность и т. д. Многие наши негативные убеждения о самих себе возникают из-за того, что мы сравниваем себя с другими. Все это может значительно расходиться с нашими истинными достоинствами, интересами и ценностями. Возможно, ты уже начинаешь понимать, что из-за этого мы кажемся себе хуже, чем есть на самом деле. Если мы признаём, что недостаточно хороши, то подобные мысли оказывают влияние на все сферы жизни.

В твоём возрасте дружба невероятно важна. Но если ты не считаешь себя хорошим человеком, тебе сложно общаться, делиться своими истинными мыслями, заявлять о своих целях и ожиданиях — в общем, делать все то, что нужно для поддержания дружбы. Если ты веришь в собственную неполноценность или думаешь, что не заслуживаешь любви, скорее всего, ты ожидаешь, что тебя не примут. Каждый человек, испытывающий подобные ощущения, может стать несчастным и уязвимым для насилия. Ты можешь верить, что важные для тебя люди отвергнут тебя, если ты не будешь вести себя определенным образом. Или опасаться, что тебя будут критиковать или заставлять думать о себе еще хуже, если не будешь ставить потребности других людей выше собственных. Твои убеждения о себе могут мешать добиваться успеха в учебе и внеклассной деятельности (в музыке, искусстве, спорте и т. д.), так как ты считаешь, что нет смысла стараться, раз уж у тебя никогда ничего не получается. Поэтому важно осознать, что именно ты предпочитаешь скрывать от других.

---

## ПОПРОБУЙ!



*Камиль, Гайя, Лейла, Джефф и Пенина рассказали о тех сторонах своей жизни, которые, как они думают, стоит скрывать, чтобы их не сочли ограниченными, неполноценными, ненормальными, недостойными любви. Напиши в своем дневнике о том качестве (или качествах), которое скрываешь.*

*Какие ощущения у тебя возникают, когда ты осознанно пишешь о себе то, что боишься раскрыть другим? Вероятно, ты почувствуешь беспокойство уже потому, что увидишь эту информацию зафиксированной на бумаге. Запиши в своем дневнике и это.*

---

## КЕЛЛИ

Оглядываясь назад, вспоминаю, что с самого раннего детства все считали меня энергичной, разговорчивой и общительной. Так и есть, я и в самом деле люблю веселиться, быть шумной, рассказывать истории и все в таком духе. Рискую показаться самоуверенной, но в юности я часто была душой компании. Мне очень нравится это мое качество, но пока я не стала старше, то не понимала, что это еще не все. Иногда я энергичная, разговорчивая и общительная, но бывает и так, что мне не хочется быть в центре внимания, я предпочитаю вести себя тише и слушать, передав инициативу другим людям. Однако до недавнего времени я не разрешала себе так делать. В течение определенного периода я постоянно старалась быть неутомимой и общительной, считая, что именно это нравится во мне другим людям. Если я не буду душой компании, захотят ли они общаться со мной и дальше? Я боялась, что если стану чуть более застенчивой или сдержанной, то другие люди больше не заинтересуются мной. В конце концов, я смогла признаться в этом самой себе и разобраться в своем поведении, потому что продолжать в том же духе было невыносимо, я казалась себе ненастоящей. Теперь же, когда у меня нет необходимости маскироваться, чувствую себя полноценным человеком, который может быть самим собой.

---

## ПОДВЕДЕМ ИТОГ

В этой главе мы обратили осознанное внимание на твоё мнение о себе и разобрались, как оно формируется. Наши негативные убеждения и пессимистичные мысли не позволяют относиться к себе по-доброму. На самом деле такие ощущения в определенные моменты делают нас очень

несчастливыми. Вероятно, ты чувствуешь свою неполноценность в присутствии конкретных людей или в конкретных обстоятельствах и, скорее всего, уже знаешь, как вести себя, чтобы справиться с нарастающим дискомфортом. В следующей главе мы подробнее изучим, какие люди и ситуации заставляют считать себя хуже, чем ты есть на самом деле. Ты начнешь путь, который в итоге приведет не только к принятию себя, но и к пониманию ценности своего настоящего «я».

ГЛАВА 2

ПОЧЕМУ

Я ДЕЛАЮ ТО,

ЧТО ДЕЛАЮ?

Все мы понимаем, что значит чувствовать себя плохо: у нас появляются грустные мысли, болезненные эмоции и неприятные ощущения в теле. Мы готовы практически на все, чтобы избавиться от этого. Вероятно, в детстве тебе уже приходилось пробовать как-то устранить подобный дискомфорт. Может быть, ты наблюдал, как справлялись со стрессовыми состояниями твои родственники: например, мама предпочитала побыть в тишине, папа бурно выражал эмоции, а сестре или брату хотелось остаться в одиночестве. Скорее всего, у тебя тоже сложились какие-то шаблоны поведения; и чем чаще ты их используешь, тем более автоматическими становятся твои реакции. Ты привыкаешь реагировать машинально и иногда даже не успеваешь осознать свое поведение. Каждый раз, когда ты оказываешься в определенной ситуации, с одними и теми же людьми, срабатывает некий триггер и последовательность негативных реакций повторяется: тебя переполняют неприятные мысли, эмоции и телесные ощущения. Ты снова реагируешь так же, как раньше, или же подобным образом, чтобы полностью или хотя бы частично справиться со своим состоянием.

Мы усвоили, что такие поведенческие реакции помогут почувствовать себя лучше здесь и сейчас. К сожалению, они не избавляют от дискомфортных ощущений раз и навсегда и обычно создают еще больше сложностей в отношениях и в других сферах жизни. Как же облегчить боль, связанную с конкретными ситуациями, обстоятельствами, людьми и событиями, которые вызывают чувство неполноценности, никчемности, ненормальности и уязвимости?

В этой главе мы соотнесем твои ощущения неполноценности, ненормальности и недостойности с автоматическими поведенческими реакциями, которые выработались у тебя в ответ на какое-то событие-триггер и помогают почувствовать себя лучше. Необходимо выявить закономерности, связывающие твои убеждения и поведенческие реакции, чтобы понять, как улучшить твое самоощущение. Ве-

роятно, в настоящее время автоматические поведенческие реакции, основанные на твоих убеждениях, все больше отдаляют тебя от того, что тебе важно, и от того, как именно ты хочешь себя воспринимать.

## КАК ПОНЯТЬ СВОЙ МОЗГ

Первым делом нужно лучше узнать свой мозг. Легко винить себя за негативные мысли и ошибки. Хорошая и одновременно плохая новость заключается в том, что ты намного меньше контролируешь свой мозг, чем кажется. Мозг любого человека — это механизм, который работает за счет безостановочного беспокойства. Мозг находится в постоянном поиске того, что может стать угрозой выживанию. Он предназначен для решения задач и потому никогда не перестает искать новые. Если мозг не может обнаружить ни одной проблемы, которую нужно устранить, он легко ее выдумывает. Мозг поступает так из лучших побуждений — он просто старается защитить своего владельца. Теперь ты чуть лучше понимаешь, как работает твой мозг, а значит, будет проще изменить свои бесполезные поведенческие реакции, которые заставляют думать о себе плохо.

### КАК РАБОТАЕТ РЕАКЦИЯ НА УГРОЗУ

Попадая в какую-то психологическую ловушку или поддаваясь воздействию триггера (далее мы разберем это подробнее), ты реагируешь непроизвольно — так, как будто от этой реакции зависит твоя жизнь. Не стоит огорчаться из-за таких непроизвольных реакций — они свойственны всем людям. При малейшем признаке угрозы мы способны реагировать тремя способами: бить, бежать или замереть. Твоя реакция чуть более эмоциональная, чем у взрослого человека, поскольку в подростковом возрасте мозгом управляет в основном

миндалевидное тело (часть мозга, которая участвует в формировании эмоций), в то время как рациональная часть мозга (префронтальная кора) в этот период жизни все еще развивается. Как бы там ни было, миндалевидное тело выполняет важную функцию — во многом оно отвечает за выживание человечества как вида. Наши предки были вынуждены постоянно бороться за свою жизнь. В первобытные времена тот, кого отвергло племя, в большинстве случаев умирал от голода или становился жертвой хищников. Поэтому неосознанные реакции обычно соотносятся с сильными эмоциями. Так происходит потому, что твое миндалевидное тело не получает от высших отделов мозга сообщения о том, что данный вид стресса — это не вопрос жизни и смерти. Тогда триггер срабатывает и запускается ответная реакция организма на стресс.

## **КАК ВЫЯВИТЬ СВОИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЛОВУШКИ И ТРИГГЕРЫ**

Давай тщательно исследуем психологические ловушки и триггеры, связанные с твоими убеждениями о себе и о других людях. Осознав, какие именно люди и ситуации вызывают у тебя негативные мысли о себе и становятся причинами поведения, которое не идет тебе на пользу, ты сможешь со временем научиться минимизировать их пагубное влияние. Такое исследование — первый шаг к отказу от шаблонов поведения, плохо влияющих на твои мысли и на твое мнение о себе.

В предыдущей главе мы поделились с тобой историями о самых разных жизненных ситуациях, которые могут заставить человека почувствовать свою неполноценность, несостоятельность и никчемность. Тебе удалось выявить то, что вызывает у тебя неприятные ощущения, или то, что ты хочешь скрыть от других. Теперь попробуй определить, в каких именно жизненных сферах ты чаще всего попадаешь в ловушки и сталкиваешься с триггерами.



## ПОПРОБУЙ!

Изучи список сфер жизни ниже и определи, какие из них вызывают у тебя больше всего беспокойства, то есть являются триггерами для негативных убеждений о себе. Поставь рядом с ними крестики. Вероятно, ты поймешь, что в каких-то сферах сталкиваешься с бóльшим количеством триггеров, чем в других. Не исключено, что в данный момент ты ощущаешь собственную несостоятельность, уязвимость и неполноценность во всех сферах жизни. Нет верных или неверных ответов. Решение одинаково во всех случаях, независимо от того, отмечаешь ты одну сферу жизни, несколько, бóльшую часть списка или абсолютно все.

### Сферы жизни

..... Семья

..... Друзья

..... Романтические отношения

..... Школа

..... Работа

..... Общественная жизнь

..... Спорт или другие активности

..... Физическая форма или внешность

..... Социальные сети

Скорее всего, в данный период жизни какие-то сферы тебя интересуют больше, чем другие. Как мы уже говорили, в подростковом возрасте дружба приоритетнее прочих видов отношений, поэтому, вероятно, ты обнаружишь, что больше всего внимания уделяешь именно этой сфере. Напомним, что нет верных или неверных ответов. Мы стараемся помочь тебе осознать и исследовать взаимосвязь между ощущениями неполноценности, ненужности, несовершенства и конкретными сферами жизни.

---

Как ты себя чувствуешь теперь, когда стало понятно, какие сферы жизни вызывают у тебя наибольшее беспокойство? Получилось ли осознать, что есть сложности в какой-то сфере, которой ты стараешься избегать?

---

## ПОПРОБУЙ!



Помнишь упражнение в главе 1, где нужно было выявить те стороны себя, которые ты предпочитаешь скрывать от других? Воспользуйся своими заметками и запиши, что удалось выявить, в строки, соответствующие конкретным сферам жизни.

Семья: .....

Друзья: .....

Романтические отношения: .....

Школа: .....

Работа: .....

Общественная жизнь: .....

Спорт или другие активности: .....

Физическая форма или внешность: .....

Социальные сети: .....

---

Как ты себя чувствуешь теперь, осознав, в каких сферах жизни скрываются триггеры твоих негативных убеждений о себе? Каково это — связывать свои убеждения о себе с конкретными областями? Ты начинаешь понимать, как это влияет на твою жизнь?

Помнишь Пенину, которая делилась своей историей в главе 1? Она недовольна своими успехами в учебе. Давай посмотрим, как Пенина выполнила это упражнение:

**Семья:** Мои родители не будут меня любить так же сильно, если я не буду получать хорошие отметки в школе.

**Друзья:** Я не впишусь в компанию, если не буду учиться так же хорошо, как мои друзья.

**Романтические отношения:** .....

**Школа:** Я недостаточно умна, чтобы учиться в такой школе.

**Работа:** .....

**Общественная жизнь:** .....

**Спорт или другие активности:** Я предпочла бы тратить больше времени на занятия балетом, но я хочу получать более высокие отметки, поэтому должна проводить все свое свободное время, занимаясь учебой.

**Физическая форма или внешность:** .....

**Социальные сети:** .....

Суть этого упражнения в том, чтобы исследовать как можно тщательнее, в каких ситуациях и как проявляются твои негативные убеждения о себе. Чем больше информации ты соберешь, тем проще будет выбирать то поведение, которое в итоге приведет к принятию себя.

## ЛЮДИ-ТРИГГЕРЫ

Предлагаем тебе подумать о том, какие люди чаще всего становятся триггерами, вызывающими у тебя ощущение ненормальности, ненужности и неполноценности. Скорее всего, это люди, которые ассоциируются с критикой и отвержением.

**Непредсказуемые:** такие люди — пример непоследовательности. Иногда они готовы быть рядом, а иногда нет.

**Непостоянные:** все время пребывают в движении и предпочитают не связывать себя рутинной и обязательствами.

**Недоступные:** такого человека нет рядом, когда ты в нем нуждаешься. Он не отвечает на сообщения, оставляя тебя в подвешенном состоянии.

**Отстраненные:** ты не можешь выстроить действительно доверительные отношения с такими людьми.

**Сдержанные:** отказывают в эмоциональной связи, в которой ты нуждаешься.

**Осуждающие:** непременно найдут у тебя недостатки и выставят их на показ.

**Отвергающие:** если они решат, что тебе чего-то не хватает, то отвергнут тебя.

**Нетерпимые:** будут тебя критиковать, относиться неуважительно и заставлять чувствовать свою никчемность.

**Хвастливые и тщеславные:** будут сравнивать тебя с собой и с другими не в твою пользу.

Очевидно, что любой, кто постоянно демонстрирует подобные модели поведения, является токсичным человеком. Будь у тебя выбор, ты бы перестал общаться с такими людьми. Но иногда избежать общения с токсичными личностями невозможно. Более того, практически каждый человек время от времени ведет себя так, как описано выше.

---

## КЕЛЛИ

*Мой триггер — осуждающие люди. Я считаю, что и так достаточно сложно принимать решения самостоятельно, сомневаясь, правильно ли я делаю. И мне не нужно, чтобы кто-то еще постоянно твердил мне, что я поступаю неверно или плохо.*

---

---

## ПОПРОБУЙ!



Запиши в своем дневнике, какие типы людей, как правило, становятся твоими триггерами. Можешь ли ты соотнести их с конкретными сферами жизни, о которых мы говорили в предыдущем задании?

Вот что написала Пенина:

**Кто:** учителя и одноклассники. **Сфера жизни:** школа.

**Кто:** родители. **Сфера жизни:** семья.

А теперь можешь ли ты вспомнить какие-либо страхи, высказывания или темы, которые постоянно тебя тревожат? Отметь, как это соотносится с людьми-триггерами.

Вот что написала Пенина:

**Кто:** учителя и одноклассники. **Сфера жизни:** школа.

Я боюсь, что недостаточно хороша, чтобы учиться в этой школе, что мне не место среди моих успешных одноклассников и что они посчитают меня неполноценной и отвергнут.

**Кто:** родители. **Сфера жизни:** семья.

Я боюсь, что разочарую своих родителей, поскольку не соответствую их ожиданиям, и не буду достойна их любви, так как они знают, насколько я несовершенна.

Да, задание было непростым! Как ты себя чувствуешь, осознав, в каких сферах жизни чаще всего сталкиваешься с триггерами, какие люди запускают эти триггеры и какие страхи, высказывания или темы связаны с этими людьми?

## ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ И СИТУАЦИОННЫЕ ТРИГГЕРЫ

Теперь нужно осознать свое поведение и ситуации, в которых ты регулярно оказываешься. Чем большее количество ситуаций и моделей поведения осознаешь, тем проще будет внести изменения, которые окажут благотворное влияние на твою жизнь и самооценку.

### ПОПРОБУЙ!

Продолжим исследовать, какие именно ситуации запускают твои триггеры и укрепляют негативные убеждения о себе. Прочитай список утверждений ниже и поставь галочку рядом с каждым утверждением, которое к тебе относится. Сначала мы исследуем модели поведения, то есть действия, которые ты совершаешь. Затем перейдем к переживаниям — тому, что ты чувствуешь.

#### **Модели поведения**

..... Ты попадаешь в ситуации, в которых тебя обесценивают.

..... Ты обесцениваешь себя (часто в качестве предупредительной меры, пока это не успели сделать другие).

..... Ты допускаешь ситуации, в которых подвергаешься вербальному, эмоциональному или физическому насилию.

..... Ты чрезмерно чувствительно воспринимаешь критику.

..... Ты остро реагируешь на любую критику, сразу же прекращая разговор или высказывая критику в ответ.

..... Ты постоянно сравниваешь себя с другими.

..... Ты критикуешь окружающих.

..... Ты выбираешь в друзья высокомерных и/или критикующих людей.

..... Ты избегаешь свиданий.

..... Ты избегаешь ситуаций, в которых можешь испытать чувство неполноценности или предстать в невыгодном свете по сравнению с другими людьми.

..... Ты позволяешь отношениям развиваться лишь до определенного момента, а потом делаешь шаг назад или заканчиваешь их.

..... Ты относишься к тем людям, которые предпочитают поддерживать отношения лишь на поверхностном уровне.

..... Ты предпочитаешь общаться с людьми, для которых успех не является приоритетом.

..... Ты избегаешь людей, которые тебя критикуют и осуждают, и ситуаций, которые связаны с критикой и осуждением.

..... Ты не стараешься, выполняя школьные задания или занимаясь любым другим делом.

..... Ты преуменьшаешь свои достижения и достоинства, а ошибки и слабости преувеличиваешь.

..... Ты используешь какой-то один аспект своей личности (внешность, индивидуальность, чувство юмора), чтобы отвлечь других от того, что тебе кажется в себе ненормальным.

..... Ты злишься на себя, когда что-то идет не так.

..... Ты злишься на обстоятельства, когда что-то идет не так (например, на качество еды в ресторане, пробки, обслуживающий персонал).

..... Ты постоянно стараешься соответствовать неким высоким стандартам.

..... У тебя высокий уровень самоконтроля.

## **Переживания**

..... Ты живешь в страхе или даже в ужасе из-за того, что тебя будут воспринимать только через призму недостатков.

..... Ты чувствуешь себя неуверенно или некомфортно рядом с людьми, у которых, по твоему мнению, совсем нет недостатков или их меньше, чем у тебя.

..... Ты чувствуешь себя неуверенно или некомфортно рядом с людьми, если боишься, что они узнают, кто ты на самом деле.

..... Ты завидуешь другим или считаешь их своими соперниками. Твои отношения с окружающими кажутся эмоционально небезопасными.

..... Ты чувствуешь себя обманщиком и живешь в страхе быть разоблаченным.

..... Ты боишься брать на себя функции лидера или принимать такие роли, которые могут привлечь к тебе внимание.

..... Ты испытываешь тревожность в любой компании.

..... Ты постоянно думаешь, что все, что ты делаешь, можно сделать лучше.

..... Ты боишься, что тебя воспримут как посредственного человека.

..... Ты боишься быть не лучше всех или не лучше, чем большинство.

..... Когда ты не оправдываешь своих ожиданий и не добиваешься своих высоких целей, тебе кажется, что ты вообще никогда ничего не добиваешься.

..... Ты не можешь наслаждаться своей жизнью, потому что предпочитаешь сосредоточиться на том, чего не удалось достичь.

..... Каких бы успехов тебе ни удавалось добиться, тебе всегда недостаточно.

..... Тебе стыдно, когда ты сравниваешь себя с другими.

..... Ты ощущаешь пустоту, несмотря на все свои успехи.

..... Тебе кажется, что ты получишь любовь и внимание, только если будешь соответствовать неким высоким стандартам.

..... Ты живешь с постоянным чувством стыда.

..... Тебе кажется, что ты не заслуживаешь ту жизнь, которой живешь.

..... Ты испытываешь злость или враждебность по отношению к людям, которые, по твоему мнению, мешают тебе достичь целей или добиваются большего, чем ты.

Запиши в дневник каждое утверждение, относящееся к тебе. Поясни, как именно оно связано с теми аспектами, которые ты предпочитаешь скрывать, и как справляешься с ощущением, что с тобой что-то не так. После этого запиши в дневник каждое утверждение о переживаниях, которое, по твоему мнению, верно для тебя.

---

Возможно, это задание вызвало у тебя некоторый (или даже сильный) дискомфорт, потому что пришлось выявить у себя модели поведения и переживания, которые не назовешь приятными. Мы знаем, что этот опыт кажется дискомфортным, но он — необходимая часть процесса. Осознание своего поведения и переживаний — первый шаг к тому, чтобы сделать другой выбор. Это повысит твою самооценку и приблизит к жизни, о которой ты мечтаешь.

## ПОДВЕДЕМ ИТОГ

Когда на твои негативные убеждения влияют поведенческие и эмоциональные триггеры — определенные люди, ситуации или события, — тебя переполняют грустные мысли, тяжелые эмоции и неприятные телесные ощущения. И ты хочешь лишь одного — избавиться от таких болезнен-

ных переживаний. Логично, что у тебя есть определенная модель поведения, которая помогает справиться с такой болью и устранить ее как можно быстрее. К сожалению, такая модель поведения создает больше проблем и в итоге заставляет чувствовать себя еще более неполноценным, никчемным и несовершенным. Когда ты что-то скрываешь от других, приходится выбирать такое поведение, которое поможет в текущий момент. Однако в долгосрочной перспективе это только все усложнит и усугубит; в том числе и то, как ты себя воспринимаешь. Пойми: ты можешь все это контролировать и привести изменения, благодаря которым станешь относиться к себе намного лучше.

В следующей главе мы подробно разберем твои непродуктивные модели поведения и попробуем выработать такое поведение, которое может повысить самооценку. В итоге у тебя станет меньше негативных убеждений о себе и ты наконец почувствуешь себя лучше.



ГЛАВА 3

КАК

ВЫЯСНИТЬ,

ЧТО ДЛЯ

ТЕБЯ ВАЖНО

В предыдущей главе тебе удалось осознать свои убеждения о себе и о других. Вероятно, теперь ты лучше понимаешь, какое влияние убеждения могут оказывать на поведение. Чаще всего отрицательное: вместо того, чтобы осознать ошибочность негативных убеждений и начать относиться к себе лучше, ты чувствуешь себя еще хуже. Получается замкнутый круг, где сильные разрушительные мысли и эмоции приводят к нежелательному поведению, которое заставляет с негативом воспринимать себя, что, в свою очередь, вызывает еще большее количество разрушительных мыслей и эмоций, — и так далее.

Выбранная модель поведения в итоге заставляет воспринимать себя еще более негативно, поскольку у тебя не всегда получается показать другим, кто ты на самом деле. Ты можешь думать о себе одно, но своим поведением транслировать окружающим совсем другое. Разорвать такой замкнутый круг непросто, потому что поведение становится неосознанным, автоматическим. Ты уже не можешь выбрать, как отвечать другим; и твоя реакция становится машинальной попыткой избавиться от разрушительных эмоций и мыслей. Часто такое происходит в связи с важными событиями или при общении со значимыми людьми. Скорее всего, потом ты задаешься вопросом: «Почему моя реакция была такой? Это на меня не похоже». К сожалению, повторяющиеся шаблоны поведения и наши привычки определяют то, кто мы есть. Приходилось ли тебе слышать фразу «Ты — это то, что ты делаешь»? Так и есть. Люди могут узнать, кто мы такие, на множестве уровней (от поверхностного до глубокого), разными способами и в самых разных ситуациях, но главным образом они судят о нас по нашему поведению. Своими поступками мы сообщаем другим очень важную информацию о себе.

Мы еще поговорим о разрушительных мыслях и искажениях восприятия в главе 5, но сейчас постарайся запомнить: возникновение у тебя каких-то мыслей еще не делает их правдивыми. Тем не менее если вести себя так, как будто они правдивы, то они и в самом деле могут стать правдой. Как

же изменить автоматическое поведение, связанное с негативными мыслями и эмоциями, которые появляются в ответ на триггеры? Хороший вопрос! Сначала необходимо разорвать связь между поведением, мыслями и эмоциями, а потом установить связь между поведением и своей настоящей личностью, своим образом в глазах других и своими ценностями.

Давай познакомимся с Кэт.

### ИСТОРИЯ КЭТ

Кэт считает себя хорошей подругой. Ей кажется, что она относится к друзьям с заботой и вниманием. Иногда она думает о себе как о «мамочке» своих подружек: у нее в сумке всегда найдется средство для удаления пятен на случай, если кто-то испачкает одежду за обедом, и ибупрофен, если у кого-то заболит голова. Несмотря на то, что Кэт так о себе думает, у нее есть глубокое убеждение, что она недостаточно хороша. Часто ей кажется, что она не такая забавная, симпатичная и милая, как ее подруги. Когда срабатывает какой-то триггер, заставляющий ее думать, что с ней что-то не так, Кэт вымещает все это на подружках, устраивая им сцену. В итоге она чувствует себя еще хуже, как если бы и в самом деле была недостаточно хороша.

Близки ли тебе переживания Кэт? Выбирала бы ты такую модель поведения, из-за которой начинаешь относиться к себе хуже? Соответствует ли выбранная модель поведения тому, что для тебя действительно важно?

## ТАК ЧТО ЖЕ ВАЖНО ДЛЯ ТЕБЯ?

Как определить, что для тебя важно? Вместо того, чтобы думать о тех аспектах своей личности, которые тебе не нравятся, которые ты ста-

раешься скрыть и с которыми ведешь непрерывную борьбу, стоит определить, что действительно имеет для тебя значение, каким человеком ты хочешь быть (и он не обязательно должен быть идеальным), какие ценности для тебя важны и какой след хочешь оставить в мире. Этот процесс может быть непростым, потому что наши собственные защитные механизмы иногда мешают и становятся препятствием на пути к тому, что мы ценим и что имеет для нас значение.

Существует несколько способов определить свои ценности. Мы предлагаем два упражнения: одно из них может тебе понравиться больше, но постарайся выполнить оба, потому что так ты точно узнаешь, что представляет для тебя наибольшую важность. Это поможет управлять своим поведением, так как ты будешь лучше понимать, как именно хочешь прожить свою жизнь.

## ОПРЕДЕЛЯЕМ ИДЕАЛЬНОГО ТЕБЯ

Прежде чем мы перейдем к выполнению заданий, давай выясним, какие качества обычно ассоциируются у нас с достойными людьми, и дадим определения этим качествам. Это поможет сосредоточиться на том, каким человеком тебе хотелось бы быть и каким человеком тебя должны видеть окружающие. Список ниже далеко не полный, ты можешь добавить в него любые другие качества или характеристики, которые считаешь подходящими.

- Честность — умение говорить правду; общаться откровенно и искренне.
- Ответственность — способность брать на себя обязанности, связанные с решением проблем; отвечать за свои поступки; действовать самостоятельно; моральное обязательство вести себя правильно и отвечать за свои ошибки.

- Заботливость — внимательность к другим людям; помощь тем, кто не способен позаботиться о себе самостоятельно.
- Доброта — дружелюбность, щедрость, тактичность; приятный характер и забота о других людях.
- Мужество — способность делать даже то, что пугает; сила перед лицом страдания.
- Справедливость — непредвзятое и беспристрастное отношение или поведение, без дискриминации и предоставления привилегий кому-либо.
- Благодарность — способность проявлять признательность и доброту.
- Скромность — адекватное представление о собственной важности для мира; умеренность; отсутствие тщеславия.
- Преданность — безусловная и постоянная поддержка или верность другому человеку.
- Терпеливость — способность принимать или выдерживать промедление, сложности или страдания, не испытывая злости или расстройства.
- Непредвзятость — способность проявлять отзывчивость, объективность и равнодушие к переживаниям и мнению других людей.
- Надежность — способность быть честным и порядочным человеком, на которого можно положиться.
- Поддержка — помощь в любой ситуации.

- Мотивация — причина или причины, по которым кто-то действует или ведет себя определенным образом; желание или стремление что-то сделать.
  - Энтузиазм — сильный интерес к чему-то или удовольствии от конкретного вида деятельности.
  - Самоуважение — гордость за себя и уверенность в себе; способность держать себя с честью и достоинством.
- 

## КЕЛЛИ

В этом списке меня больше всего впечатляют честность, благодарность, непредвзятость, мотивация, энтузиазм и самоуважение. Честность важна для взаимоотношений с семьей и друзьями. Еще мне важно показывать другим, что я им благодарна. Я верю, что непредвзятость крайне необходима при общении. Мотивация — значимая для меня способность, поскольку я люблю усердно работать над тем, что для меня важно. Мне нравится сохранять энтузиазм. И, наконец, самоуважение помогает поддерживать уверенность в себе и помнить, что я чего-то стою (и даже не чего-то, а многого!).

---

## ВЫЯВЛЕНИЕ ЦЕННОСТЕЙ, СМЫСЛОВ И ЧЕРТ ХАРАКТЕРА

Два следующих упражнения помогут осознать, что имеет для тебя значение, а также какие ценности или черты ты хочешь обрести, чтобы придать смысл и цель своей жизни.



## ПОПРОБУЙ!

Подумай о человеке или о людях, которых ты уважаешь и/или которые тебя восхищают. Какими качествами они обладают? Напиши о них в своем дневнике настолько подробно, насколько получится. Ты можешь писать о ком-то из ныне живущих людей или об исторической личности.

*Давай посмотрим на ответ Сидарта:*

Я искренне уважаю своего тренера по футболу Мэтта и восхищаюсь им. Я попробовал попасть в основную школьную команду перед началом сезона, едва перейдя в среднюю школу. Я играл в футбол всего несколько лет, но мне нравился этот вид спорта и поэтому летом перед началом учебного года я много тренировался. Когда Мэтт познакомился с кандидатами, он сразу дал понять, что для него важнее всего упорный труд и старания. «На одном таланте далеко не уедешь», — сказал он. Хотя я и не попал в основную команду в первый год, Мэтт следил за моими успехами в команде юниоров и отметил, как много я тренировался, чтобы улучшить свои навыки. На следующий год я уже смог попасть в основную команду и был очень доволен тем, что Мэтт стал моим тренером. Он спокойный, очень увлечен своей работой, всегда готов помочь; ему важно, чтобы игроки в команде работали над собой. Мэтт всегда рад выслушать нас. Он старается, чтобы каждый игрок чувствовал себя значимым и понимал, как много делает для общего успеха.

---

## ПОПРОБУЙ!



Представь, что твои друзья или родственники обсуждают тебя. Что бы тебе хотелось о себе услышать? Какие твои качества должны быть особенно важными для них? Запиши свои ответы в дневник.

Вот что записал Сидарт:

Мне хотелось бы, чтобы мои друзья и родственники сказали, что со мной весело проводить время, что я приятный человек, что со мной легко общаться, что я могу дать полезный совет и позаботиться о других и что мне нравится пробовать что-то новое.

---

А теперь перечитай все, что ты записал, выполняя каждое из предыдущих упражнений.

---

## ПОПРОБУЙ!



Как ты можешь догадаться, считать доброту своей ценностью прекрасно, но бессмысленно, пока это не подкреплено поведением. Чтобы доказать, что нечто является твоей ценностью, необходимо действовать.

Читая свои записи из последнего задания, обрати внимание на качества или характерные черты, которые показались важными. После того как определишь свои ценности, обдумай, как можешь подкрепить их действием.

Сидарт записал следующее:

Уравновешенный, увлеченный своей работой, всегда готовый помочь, тот, кому важно самосовершенствоваться, привлекательный, внушающий симпатию, заботливый, участливый, любознательный, смелый и добрый.

Если одной из важных ценностей ты считаешь доброту, то, например, решение быть приветливым с другими станет реализацией данной ценности. Теперь подумай, как ты можешь проявлять доброту в конкретных поступках в каждой из сфер жизни: в учебе, общении с друзьями, дома с родными, в романтических отношениях и на работе. Определи, с какими людьми или в каких ситуациях тебе сложнее оставаться добрым человеком.

---

Посмотрим, как у Сидарта получилось реализовать эту ценность — доброту — в поступках. В целом ему показалось, что быть добрым довольно просто. Чаще всего его действия противоречили данной ценности, когда он сталкивался с людьми, которые вели себя нечестно по отношению к нему или его друзьям. Он обнаружил, что отвечает им тем же. Как только ссора или общение прекращались, он чувствовал себя хуже и из-за того, как с ним поступили другие, и из-за того, как среагировал, выбрав такую же модель поведения. Если после какого-то поступка чувствуешь себя плохо, это знак того, что твое поведение противоречит твоим жизненным ценностям.

## КАК ПОДТВЕРДИТЬ ЦЕННОСТИ ПОСТУПКАМИ

Ценности — это то, что для тебя важно, и то, каким человеком ты хочешь выглядеть в глазах других. Твои желания, связанные с этими ценностями, являются способом представить ценности в действии. Поступать в со-

ответствии с собственными ценностями важно для того, чтобы повысить самооценку и перестать себя ненавидеть. Тебе потребуется практика. Легко отвлечься или сбиться с пути из-за других, особенно если эти люди влияют на триггеры, затрагивающие твои негативные убеждения о себе. В таких ситуациях первой и естественной реакцией будет желание защитить себя. Понадобится время и вся твоя осознанность, чтобы стать человеком, способным отказаться от инстинктивных эмоциональных реакций и поступать в соответствии с собственными ценностями. Один из способов привыкнуть к новому поведению и сделать так, чтобы оно преобладало над автоматической эмоциональной реакцией, — это запись всех своих переживаний.

Как мы упоминали ранее, Сидарт всегда чувствовал себя хуже после того, как отвечал обидчикам оскорблениями. Когда он начал поступать в соответствии со своими ценностями, то перестал автоматически реагировать на триггер, хотя ему все равно было плохо из-за жестоких слов.

Стоит еще раз отметить, что все это непросто. Когда нас переполняют сильные разрушительные эмоции, бессознательные реакции становятся тем, что нас защищает и помогает почувствовать себя лучше здесь и сейчас. Со временем мы понимаем, что в долгосрочной перспективе такие реакции заставляют чувствовать себя хуже и могут даже укрепить наши негативные убеждения о себе.

## **ИСТОРИЯ АННЫ**

А теперь давай узнаем, как Анна реализует в поступках одну из своих ценностей — непредвзятость. Соседи и одноклассники Анны — самые разные люди. В школе приветствуют разнообразие и проводят беседы об осознании собственной идентичности. Анне нравится, что ее школьная жизнь именно такая, и она очень ценит возможность принимать

участие в подобных беседах. Ей интересно узнавать о переживаниях и мыслях других людей.

Недавно Анна поняла, что ей сложно быть непредвзятой в общении с теми, кто не разделяет ее политические взгляды. Анне очень нравится один из участников предстоящих выборов, и она заметила, что не дает людям продолжать разговор, когда те критикуют ее кандидата. Недавно Анна сказала однокласснику, что он неправ, и отказалась его слушать. Когда она заставила его замолчать, ей стало лучше, но позже Анна испытала невероятное разочарование в самой себе, из-за того что не смогла выслушать точку зрения собеседника.

Немного отстранившись от негативной ситуации, обрати внимание на то, что для тебя важно. Чем тебе хотелось бы заниматься, чтобы сделать свою жизнь более значимой? Со временем твои желания будут меняться, так как ты будешь узнавать новых людей и приобретать больше опыта.

---

## КЕЛЛИ

*Мы с друзьями любим шутить о том, что подросток, особенно старшего возраста (так подсказывает мой опыт), переживает мини-кризис каждый день. В эти моменты он задается вопросом: «Все ли я делаю правильно?» Или даже: «Я все делаю неправильно?» Мне кажется, я часто так думаю, когда принимаю решения, какие предметы выбрать, с кем общаться, как проводить свободное время и т. д. Беру ли я максимум от жизни? Каким бы мог быть этот «максимум» в конкретный момент? Я не знаю точных ответов, но я принимаю решения с большей уверенностью, когда остаюсь открытой для общения с новыми людьми, пользуюсь новыми возможностями и получаю новый опыт.*

---

Кто-то уже с детства знает, чем хочет заниматься, кем хочет стать и как хочет влиять на людей в своем окружении. Когда ты можешь определить, кто и что имеет для тебя значение, то это знание вместе с твоими ценностями становится руководством к тому, как лучше жить. Это не значит, что ты никогда не будешь отвлекаться или отступать от своей системы ценностей, но думать о себе плохо из-за своего поведения станешь намного реже.

## ВНЕШНИЙ ШУМ

Процесс осознания того, что для тебя важно, может быть непростой задачей. Как и большинству подростков, тебе приходится выслушивать множество мнений, предложений, ожиданий и/или требований о том, как поступить со своей жизнью, чего нужно добиться и почему нужно равняться (или не равняться) на своих сверстников. Такие мнения обычно высказывают родители, учителя, тренеры, одноклассники и даже знаменитости. Этот шум мешает определить, чем ты действительно хочешь заниматься и что для тебя важно. Давай узнаем, как некоторым подросткам удалось «убавить звук» голосов других людей и понять, что их волнует и чего они хотят.

### **БРИЯ: ДАВЛЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ**

Брия выросла в семье, где внешнее впечатление имело большее значение, чем что-либо еще. С раннего детства она знала, что для ее отца очень важно, чтобы дочь получила отличное образование; но с возрастом Брия начала понимать, что название учебного заведения значило для него намного больше, чем качество образования. Для ее отца было важно, в каком именно учебном заведении она будет учиться и насколько престижным считается это заведение, а что именно дочь будет изучать и будет ли счастлива, не слишком его интересовало. Брия старалась соответствовать ожиданиям отца. Когда она слышала, как он обсуждает ее с кем-то,

то замечала, что отец не упоминает ее личные качества, а говорит только об учебных заведениях, которые она посещала: «Брия училась в такой-то частной школе, таком-то колледже и поступила в такой-то университет». Для него все это означало, что его дочь лучше других, а значит, он, как отец успешной дочери, тоже лучше других. Но для Брии этого было недостаточно. Она испытывала тревожность и депрессию, но не могла показать свое беспокойство, так как ее переживания не соответствовали тому образу, который создал ее отец и который она вынуждена была поддерживать. Давление, которое на нее оказывал и продолжает оказывать отец, вынуждая соответствовать образу, помешало Брии завести близкие отношения, потому что она боялась показать другим свои несовершенства. В конце первого года в университете она бросила учебу.

У Брии не было возможности изучить и осознать собственные ценности. Она была слишком занята, стараясь поступать так, как хотел отец, но потом просто устала это делать. Когда ты слишком стараешься угождать другим людям и соответствовать образу, который они хотят видеть, ты упускаешь из виду собственные желания. Мешают ли тебе ожидания и цели твоих родителей понять свои ценности?

### **ДЖЕКСОН: ДАВЛЕНИЕ СО СТОРОНЫ СВЕРСТНИКОВ**

Джексон учился в средней школе, где большое внимание уделялось занятиям спортом. Он был отличным пловцом, и на второй год обучения его выбрали одним из капитанов команды. Большинство товарищей Джексона по команде планировали продолжать заниматься плаванием и в колледже. К этому же стремились его друзья, которые поступали в колледж главным образом благодаря успехам в спорте. Несмотря на то, что Джексону нравилось плавание и он гордился своими спортивными достижениями в школьные годы, ему было неинтересно продолжать спортивную карьеру на более высоком уровне. Джексон точно не знал, чего ждет от колледжа, и ему хотелось бы спокойно обдумать, какие есть варианты помимо спор-

та. Товарищи по команде, друзья и даже тренеры твердили, что он совершит ошибку, если не продолжит заниматься плаванием. Ребята из команды были уверены, что Джексон упустит шанс, который выпадает лишь раз в жизни. Тренер считал, что, если Джексон продолжит спортивную карьеру, он может получить стипендию, которая покроет все расходы на обучение в хорошем колледже (или часть этих расходов). Из-за этого Джексон стал задумываться, не поступает ли он эгоистично или глупо, не претендуя на спортивную стипендию. Он мог бы сэкономить своим родителям крупную сумму и не брать кредит в банке.

Но Джексон не хотел профессионально заниматься плаванием в колледже. Он стремился научиться чему-то новому, найти другие интересы и точно знал, что на это не будет времени, если он начнет выступать за команду колледжа по плаванию. Плавание было его любимым увлечением, но Джексону не хотелось делать это занятие самым важным в жизни, он стремился двигаться дальше. Джексон обдумал все советы, которые ему дали, но его отношение к ситуации не изменилось. В итоге он признал, что выбор должен быть только за ним.

---

## ПОПРОБУЙ!



Часто ли тебя сбивают с пути влияние и ожидания других людей?

Напиши в своем дневнике о людях, которые пытаются повлиять на твои решения о том, какой должна быть твоя жизнь. Кто или что отвлекает тебя от твоих ценностей и всего, что для тебя важно? Определив такие факторы, ты сможешь распознать их в решающий момент, сместить свое внимание с того, что тебя отвлекает, и сделать выбор, основанный на собственных ценностях.

---

## КЕЛЛИ

Многие люди в моем окружении пытаются советовать мне, как я должна поступать. Обычно я прислушиваюсь к мнению членов семьи и близких друзей. Они ценят меня, поэтому я знаю, что их советы продиктованы заботой. Также я знаю, что они советуют не просто так, а потому что знают, что для меня важно. Я ценю такие советы и обдумываю разные точки зрения, даже если в итоге предпочитаю не следовать рекомендациям. Слова других людей — не друзей и не родственников — я стараюсь не принимать близко к сердцу. Иногда сверстники или взрослые дают хорошие советы, но никто не знает меня так же хорошо, как мои близкие, так что чаще всего советы лишь отвлекают меня от собственных ценностей и стремлений.

---

## ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС

Чтобы хорошо к себе относиться, необходимо проделать большую внутреннюю работу. Важно сконцентрироваться на том, что важно для тебя, и на том, каким человеком тебе хотелось бы представлять перед другими. Массовая культура и соцсети в основном сосредоточены на внешнем впечатлении. Подобные послания мешают задуматься о более важных — внутренних — аспектах собственного «я». Ты можешь поддаться навязанному стандарту внешнего вида или заниматься тем, что не приносит удовольствия и не помогает повысить самооценку. Сначала тебе, возможно, понравится, но это впечатление будет недолгим. Сравнив себя с кем-то в соцсети в свою пользу или собрав много лайков, ты порадуешься. А два часа спустя загрустишь, увидев то, из-за чего покажешься себе хуже.

Можно сравнить эти ощущения с тем, как повышается уровень сахара после съеденной конфеты. Сначала ты чувствуешь радость, но это состояние

быстро проходит. Создается цикл зависимости: тебе нужна конфета, чтобы почувствовать себя лучше, но после краткосрочного удовольствия снова становится плохо. Это вовсе не означает, что нужно отказаться от всех временных удовольствий в жизни, однако стоит рассматривать такие удовольствия в долгосрочной перспективе и ограничивать их количество в своей жизни, особенно если знаешь, что подобные вещи делают тебя уязвимее для триггеров. Соцсети заставляют каждого из нас испытывать ложное ощущение успеха, которое отвлекает от целей, основанных на системе ценностей. Для долгосрочного чувства удовлетворенности, равно как и для более высокой самооценки, нужно обратить больше внимания на искреннее общение с другими людьми, на цели, ценности и убеждения.

## **ИСТОРИЯ МЕЛИНЫ**

Мелина поссорилась с несколькими близкими школьными друзьями, и ей показалось, что все они теперь настроены против нее. Эти друзья перестали писать в групповом чате так активно, как раньше, и Мелина сделала вывод, что они начали переписываться в новом чате, в который ее не пригласили. Она решила опубликовать в своем Instagram фотографию, на которой она со своей другой компанией. Мелина хотела этим продемонстрировать, что может отлично проводить время без своих школьных друзей. Выложив фотографию, она почувствовала себя отлично. Пост собрал много лайков, и Мелина стала мечтать, что друзья увидят этот снимок и поймут, как скучают по ней. Но ничего не произошло, и она расстроилась, что опустилась до уровня тех, кто ее игнорировал. Мелина почувствовала более сильную неприязнь к своим школьным друзьям.

---

## **КЕЛЛИ**

*Когда я не в духе, то стараюсь заняться тем, что точно поднимет настроение. Я могу отличить такие дела от тех, которыми я тоже могла*

бы заняться, но в итоге почувствовала бы себя только хуже. Иногда легко поддаться саморазрушительному поведению. Когда я чувствую себя одиноко дома, я просматриваю ленту Facebook и Instagram, изучаю фото и статусы друзей. Сначала это занятие кажется забавным, но потом я начинаю грустить из-за того, что другие проводят время намного интереснее, чем я. Зная эту свою особенность, я стараюсь не заглядывать в свои аккаунты в социальных сетях, когда мне грустно или плохо. Вместо этого звоню кому-нибудь из своих близких друзей, родителям или братьям — тем, с кем действительно буду рада поговорить. Так я выбираю осмысленное общение с тем, кого я люблю и кто любит меня. В итоге всегда чувствую себя намного лучше, чем если бы провела время, просматривая соцсети.

---

Как видишь, подобные временные удовольствия негативно влияют на нашу самооценку. Постоянно сравнивая себя с другими, мы как будто катаемся на американских горках. Иногда мы даже получаем болезненное удовольствие из-за того, что с другими людьми случается что-то неприятное, и от этого чувствуем себя лучше — какое-то время. В итоге мы думаем о себе только хуже, потому что не направляем внимание и энергию на поиск опоры в своей системе ценностей.



## ПОПРОБУЙ!

Составь в своем дневнике список занятий, которые либо заставляют думать о себе хуже, либо не помогают чувствовать себя лучше, когда тебе плохо. После этого составь список занятий, от которых становится лучше (например: телефонный звонок близкому другу или члену семьи, волонтерская деятельность, тренировки). Пользуйся этим списком, когда ты не в настроении, чтобы помочь себе сделать правиль-

ный выбор. Вероятно, выбор, основанный на ценностях, не позволит немедленно почувствовать себя лучше, но определенно поможет повысить самооценку в долгосрочной перспективе.

## АНАЛИЗИРУЙ И ПЕРЕСМАТРИВАЙ СВОИ ЦЕННОСТИ

Концентрация на своем характере и ценностях — на том, как хочешь себя вести и выглядеть в глазах других, — поможет повысить самооценку и перестать сомневаться в себе. Это не значит, что у тебя больше не возникнут сильные и тяжелые мысли и чувства или что твое поведение больше никогда не будет противоречить твоим ценностям и убеждениям. Но, попрактиковавшись, ты поймешь, что стараешься ориентироваться на свои ценности и соотносить свои решения с качествами и стремлениями, которые приносят смысл в твою жизнь.

Ценности, которые сейчас для тебя важны, со временем могут измениться. С появлением у тебя нового опыта и по мере того, как будешь узнавать больше о себе, о других и о своей собственной бесконечной вселенной, ты начнешь корректировать ценности, чтобы они соответствовали твоим новым взглядам и целям. Чем чаще будешь осознанно возвращаться к своим ценностям, тем больше будет шансов их пересмотреть (выяснить, что работает, а что нет) и заново расставить приоритеты (понять, что для тебя сейчас самое важное).

---

### КЕЛЛИ

*У меня сейчас такой период жизни, когда мне кажется, что я постоянно меняюсь. В колледже я посещаю занятия по таким предметам, которые никогда раньше не изучала или о которых никогда до этого даже не задумывалась. Мое мнение по какому-то вопросу может измениться за один семестр.*

Когда я только поступила в колледж, то знала, что мне нравится работать с детьми. В старших классах я была волонтером в программе продленного дня для учеников начальной школы, а еще провела два классных лета, работая вожатой в лагере. В колледже я стала волонтером в нескольких организациях, которые работали с молодежью. Но до тех пор, пока не начала посещать занятия по педагогике и педагогической этике, я не думала об этой сфере как о своем призвании. После одного особенно увлекательного занятия я осознала, что педагогика мне невероятно интересна и я хотела бы построить свою карьеру именно в этой области. Как только я поняла свой интерес, то пересмотрела список своих внеклассных занятий и все свое свободное время посвятила работе с детьми. Сейчас работаю со школьниками или представляю их интересы в местном округе и уделяю этим занятиям большую часть своего свободного времени.

---

## ПОДВЕДЕМ ИТОГ

Определиться со своей системой ценностей и жить в соответствии с ней необходимо в первую очередь для того, чтобы перестать выбирать поведение, от которого чувствуешь себя хуже. Когда ты опираешься на свои ценности, такое поведение помогает повысить самооценку и улучшить свое состояние. И наоборот, автоматические реакции на разрушительные мысли и эмоции вредят отношениям с другими людьми и с собой.

Сначала может показаться, что поступать в соответствии со своей системой ценностей непросто. Но с течением времени и с помощью практики ты сможешь заменить неосознанные, вредные поведенческие привычки на поступки, основанные на ценностях. Пока же пользуйся чаще своим списком ценностей и стремлений и основанными на них действиями (поведением), чтобы в нужный момент у тебя под рукой была «шпаргалка».

ГЛАВА 4

КАК

НАЛАДИТЬ

СВЯЗЬ С СОБОЙ

И С ДРУГИМИ

В предыдущей главе мы выяснили, что часто пытаемся улучшить свое состояние, сравнивая себя с другими или, в некоторых случаях обесценивая других и их достижения. Такой способ не является надежным и эффективным решением, которое поможет повысить самооценку и принять себя. Научные исследования подтверждают, что повысить самооценку можно с помощью практики самосострадания. Самосострадание — это отношение к себе как к лучшему другу, даже когда ты поступаешь неправильно! Скорее всего, ты уже знаешь, что значит относиться к другим с состраданием, — ты делал это, когда твои близкие переживали разочарование или критиковали себя. Но, к сожалению, большинство из нас крайне редко так же бережно относятся к себе.

## САМОСОСТРАДАНИЕ ПРОТИВ ТВОЕГО ВНУТРЕННЕГО КРИТИКА

Начать практиковать сострадание к себе может быть непросто. Тебе уже приходилось скрывать то, что тебе в себе не нравилось, или то, что было стыдно показать другим. Вероятно, ты, как и большинство людей, считаешь, что правильнее прислушиваться к внутреннему критику, а не к доброму голосу, убеждающему с добротой относиться к себе и к тому, что тебя беспокоит. Внутренний критик — это выражение твоего стресса и тревожности. Самосострадание, напротив, показывает работу окситоцина и других гормонов «хорошего настроения», которые вырабатываются, когда о нас заботятся. Бережное отношение к себе позволяет чувствовать себя лучше, когда совершаешь ошибки. Внутренний критик заставляет чувствовать себя только хуже.

### КАК ОБЩАТЬСЯ СО СВОИМ ВНУТРЕННИМ КРИТИКОМ

Вероятно, у тебя, как и у каждого из нас, есть постоянный спутник, которого можно назвать внутренним критиком. Его редко приглашают

составить компанию, однако он появляется сам, чтобы обратить внимание на несовершенства, неверные решения и ошибки. Внутренний критик как будто становится «голосом автора», который фиксирует все твои негативные убеждения о себе. Он может звучать как голос любого из тех людей, которые когда-либо критиковали тебя или делали неприятные комментарии в твой адрес. Внутренний критик старается не упустить ни одного переживания и не дает о них забыть, а также на основе прошлого опыта предсказывает исход всего, что происходит в настоящем или случится в будущем.

---

## ПОПРОБУЙ!



Запиши негативные утверждения, которые приходят тебе в голову, когда срабатывает какой-то триггер (конкретный человек или группа людей, ситуация или событие). Возможно, тебе пригодится список людей-триггеров из главы 2. Опиши в своем дневнике триггерную ситуацию и негативные убеждения о себе. Будь как можно конкретнее.

---

## ИСТОРИЯ АЛИСИИ

До меня никто в нашей семье не учился в колледже. Я могу пользоваться сетью поддержки для таких же, как и я, студентов колледжей в первом поколении. У меня есть возможность обращаться за советом ко взрослым и студентам старших курсов, которые когда-то были на моем месте, а также обсуждать все, что меня волнует, с группой сверстников. Тем не менее иногда я все равно ощущаю свою изолированность, когда меня не включают в общую беседу или не приглашают куда-то. Например, недавно соседи по общежитию устроили посиделки в общей комнате. Они что-то

оживленно обсуждали, но когда в комнату вошла я, то внезапно замолчали. Мне стало неуютно. Я решила уточнить, почему они прекратили беседу при моем появлении. Они ответили, что говорили о традициях, с которыми сталкивались в разных закрытых школах, где учились. Разговор стих, потому что они решили сменить тему так, чтобы я смогла подключиться к обсуждению. Я знаю, что ребята хотели таким образом проявить заботу обо мне, но из-за этого я стала думать о себе хуже. У них всех школьные годы прошли иначе, но я все равно могу участвовать в беседе на эту тему. Такая ситуация заставила меня почувствовать себя неловко из-за того, кто я есть. А также я задумалась, о чем еще остальные студенты со мной не разговаривают.

**Вот такая негативная установка приходит на ум Алисии:**

*Мне кажется, что я недостаточно хороша; другие студенты более образованные и умные, и я не заслуживаю быть здесь.*

Вероятно, тебе приходилось слышать критику в свой адрес хотя бы раз в жизни — все мы с этим сталкивались. Не менее вероятно, что близкие люди относились к тебе не очень бережно. И теперь ты тоже критикуешь себя вместо того, чтобы себе сочувствовать. Можешь считать, что критика является следствием закрытого сердца, а сочувствие, сострадание — открытого. Разрешить себе открыть сердце сложно. Возможно, у тебя с детства сформировалась привычка защищаться; если так, то ты будешь сопротивляться возможности открыться.

Открытое сердце — это не постоянное состояние. В зависимости от того, что ты переживаешь, твое сердце может быть открыто или закрыто. Когда триггеры не оказывают влияния на твои негативные убеждения, тебе проще практиковаться открывать свое сердце. Скорее всего, ты со временем перестанешь ощущать необходимость защищаться и позволишь себе оказаться более уязвимым человеком, чем ранее. К сожалению, негативные установки и переживания порой заставляют считать, что тебе

всегда нужно быть в состоянии боевой готовности. Защитные механизмы помогают почувствовать себя лучше на какое-то время, но не помогают приблизиться к своим ценностям. Самосострадать — значит по-доброму относиться к себе в тяжелые моменты и осознавать, что ты стараешься справиться с текущей ситуацией. Часто реакция на триггеры настолько автоматическая и неосознанная, что мы даже не понимаем, как страдаем в этот момент. Или же ты можешь осознавать, что переживаешь сложный период, но предпочитать в такие моменты самокритику.

Далее ты узнаешь, как с помощью самосострадания можно изменить проблемные ситуации и негативные выводы о себе.

## **КАК РАЗВИВАТЬ САМОСОСТРАДАНИЕ**

Давай рассмотрим на примере Алисии, как можно трансформировать свой опыт и свое отношение к нему, если относиться к себе бережно и обращать внимание на те позитивные моменты, которые внутренний критик часто упускает из виду.

Одним из способов развивать самосострадание является ценностно ориентированное мышление. Такой подход подразумевает, что, столкнувшись со сложной ситуацией или препятствием, ты направляешь все внимание на свои цели и на ресурсы, которые есть в твоём распоряжении. Это не означает, что ты игнорируешь негативные аспекты ситуации, но для того, чтобы найти решение и двигаться вперед, не нужно бросать все силы на исправление того, что уже пошло не так; вместо этого стоит сосредоточиться на ресурсах внутри себя. Те, кто предпочитает ценностно ориентированное мышление, признают, что у каждой ситуации, и у каждого человека есть неотъемлемая ценность — и у тебя тоже!

Как объяснила Алисия, иногда ей кажется, что она не ровня своим сверстникам, которые выросли в более благополучных финансовых условиях

или получили похожий опыт. Она считает, что не может принимать участие в каких-то обсуждениях, потому что ее опыт отличается от опыта некоторых ее сокурсников. Чтобы проявить больше самосострадания, Алисии стоит подумать о том, как она может сделать беседу особенной, рассказав о своем опыте, а не заикливаться на непохожести на других. Когда Алисия поймет, что у нее есть возможность поделиться своим опытом, она почувствует себя значимой участницей беседы. Помимо этого, ее опыт не менее важен, чем опыт других людей, а ее друзья смогут узнать больше о ней самой и о том, что она пережила. Алисия думает о себе так: «Я имею значение. Я важна. Мой опыт интересен и важен для меня. Мои ровесники заинтересованы в том, что я могу рассказать».



## ПОПРОБУЙ!

*Прочитав пример выше, вернись к спискам ситуаций и утверждений из предыдущего упражнения. Дополни списки утверждениями, основанными на самосострадании. Если у тебя не получается, подумай, что бы ты сказал в подобной ситуации хорошему другу, как бы помог ему оценить ситуацию с разных сторон и почувствовать себя лучше.*

## КАК НАЙТИ СВЯЗЬ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ

Часто мы чувствуем себя одиноко и отчужденно из-за того, что сами о себе думаем. В результате возникает желание скрывать что-то от других, а это, в свою очередь, может привести к ощущению изолированности. Мы постоянно слышим от подростков, которые вынуждены справляться с негативными убеждениями, что-то вроде «Мне так одиноко из-за моих мыслей»,

«Я чувствую себя инопланетянином», «Мне кажется, никто не понимает, что я чувствую себя одиноким, обособленным, иным; чужаком, подглядывающим извне». Страх, что кто-то увидит нас такими, какие мы есть, иногда приводит к еще более сильному осуждению и самокритике. Это отдаляет нас от людей и ведет к искаженному восприятию их переживаний. Находясь на определенной дистанции с другими, мы делаем выводы только исходя из очень поверхностных суждений. В результате ты можешь прийти к умозаключению, что другие люди и их жизни куда более совершенны, чем ты и твоя жизнь. Это усиливает потребность или желание сохранять дистанцию или отдалиться еще больше, чтобы никто не посчитал тебя неполноценным, ущемленным или недостойным человеком.

Далее мы разберем возможные способы почувствовать свою связь с другими людьми.

## СОВМЕСТНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Можешь ли вспомнить ситуацию, когда тебе удалось открыто признаться в том, что ты переживаешь определенные сложности, или когда кто-то признался в этом тебе, и это признание вас сблизило? Или вы оба почувствовали связь, которой раньше не было? Напиши об этом в своем дневнике.

### ОПЫТ РОССА

Я встречаюсь со своей девушкой Джоан всего несколько месяцев, но мы знакомы намного дольше, со средней школы. В старших классах мы оказались в одной компании. Мы с друзьями постоянно проводили время вместе в школе и за ее пределами. Мне всегда казалось, что между мной и Джоан что-то есть, но до старших классов я предпочитал скрывать свои чувства. Когда я все-таки признался ей, мы стали проводить больше

времени наедине и решили официально объявить себя парой. Я никогда раньше не был так счастлив. Мы по-настоящему заботились друг о друге, нам никогда не было скучно вместе.

Спустя месяц я начал замечать, что у меня нет времени на общение с другими людьми, в том числе с друзьями и семьей, потому что я постоянно с Джоан. Я не знал, как ей это объяснить, потому что мне действительно нравилось быть с ней; но казалось, что у меня нет времени ни на кого больше. Я не хотел обсуждать ситуацию с нашими друзьями, потому что это поставило бы их в неловкое положение, ведь они наши с Джоан общие друзья. Поэтому я решил рассказать об этом девушке из моей дискуссионной группы, Хлое, с которой у меня были теплые отношения. Она очень милая и симпатичная, мне показалось, что она будет рада меня выслушать и даже поможет. Хлоя с признательностью восприняла мое желание открыться и сказала, что чувствует себя счастливой оттого, что я доверяю ей. Она меня очень поддержала и помогла найти способ объяснить Джоан все, что меня тревожило, и при этом показать, какую радость приносит мне время, которое мы проводим вместе. Поговорив с Хлоей, я уже не сомневался, что знаю, как преодолеть сложности, и пребывал в восторженном состоянии оттого, что нам с Хлоей удалось перейти на более доверительный уровень отношений.

## СТРАДАЮТ ВСЕ

Если у тебя были подобные переживания, вероятно, ты испытывал по этому поводу смешанные чувства — ощущение более глубокой связи с другим человеком и одновременно большей уязвимости. Тебя поняли, но при этом пришлось поделиться информацией, которую можно использовать тебе во вред. Удалось раскрыться и открыть свое сердце, но не получилось избежать немедленного желания или потребности снова закрыться. Тебя

переполняла гордость, но и без самокритики не обошлось. Все эти мысли, чувства и переживания совершенно естественны.

Делясь своими переживаниями с другими, ты приглашаешь их поделиться своими переживаниями в ответ. Такой обмен помогает понять такой вид сострадания, как человечность. Когда нам плохо (нас переполняют негативные эмоции или мы переживаем из-за каких-то проблем), то сложно увидеть ситуацию со всех сторон, так как мы сосредоточены на себе и своих чувствах. Мы находимся в эпицентре личного урагана и не можем осознать, что с тем же сталкиваются другие. Все люди страдают, у каждого есть недостатки или неудачи. В эпицентре урагана не «я», а «мы». Это объединяет тебя с каждым человеком на планете. Может показаться, что у других все иначе, но страдания — удел любого.

Первым делом необходимо осознанно принять свои страдания. Возможно, после прочтения глав 2 и 3 и выполнения упражнений у тебя лучше получается практиковать осознанность. Тем не менее ты можешь сопротивляться необходимости осознанно принять свои страдания, поскольку считаешь это проявлением слабости. Часто людям необходимо понять, что такое сострадание вообще, прежде чем они смогут проникнуться состраданием к себе. Испытывая сострадание, ты признаешь, что другие люди тоже страдают. Ты желаешь им избавиться от этих чувств и хочешь помочь облегчить мучительное состояние. Сострадание подразумевает также уязвимость и открытость. Позволяя другим видеть, что страдаешь, ты устанавливаешь с ними связь.

Принимая свои страдания, ты можешь погрузиться в эмоции, с которыми непросто справиться. Хотя это естественное состояние, скорее всего, ощущения будут крайне дискомфортными; а возможно, даже невыносимыми. Если станет совсем тяжело, обратись к человеку, который поможет, — к одному из родителей, другу, тренеру, учителю или школьному психологу.

## ИСТОРИЯ КУМЭЙЛА

Родители Кумэйла настаивали на том, чтобы он всегда «держал себя в руках» и скрывал от окружающих свои слабости. Его отец считал, что мальчики не должны показывать, что чем-то расстроены. Кумэйл хорошо учился, у него было много друзей, поэтому ему не казалось, что у него есть слабости, которые стоит скрывать от других. Если же Кумэйл испытывал сложные эмоции, то просто не обращал на них внимания и делал вид, что ничего не происходит. Со временем он перестал отслеживать появление обиды и злости, полностью их игнорируя.

Недавно дядя Кумэйла погиб в автомобильной аварии. В течение долгого времени Кумэйл не позволял себе испытывать эмоции в полную силу; когда же он осознал, что ощущает невероятную горечь из-за утраты члена семьи, это чувство оказалось невыносимым и мучительным.

Мехер, подруга Кумэйла, обратила внимание на его печаль и спросила, все ли с ним в порядке. Он поделился историей о своей утрате и рассказал о том, что чувствует. Мехер ответила на его историю, проявив сочувствие: приняла его страдания, поделилась своим опытом переживания утраты и рассказала о глубоких эмоциях, которые часто сопровождают этот процесс. Кумэйл узнал, что он не одинок, и понял, что такое случается и с другими людьми. Он рассказал о своих чувствах; в ответ Мехер поделилась с ним тем, что переживала сама, продемонстрировав ему, каким бывает сострадание. Если бы Кумэйл отнесся к себе так же, как к нему отнеслась Мехер, он бы проявил самосострадание.

Можешь ли ты представить, что относишься к себе с такой же теплотой, пониманием и заботой, с которыми другие люди относятся к тебе или с которыми тебе хотелось бы относиться к ним? Если это так, то у тебя есть отличный шанс понять, что такое сострадание, и начать практиковать его по отношению к себе.

## КАК СПРАВИТЬСЯ С ТЕМ, ЧТО ТЫ В СЕБЕ НЕ ЛЮБИШЬ

Возможно, ты не понимаешь, как практиковать самосострадание и говорить с собой по-доброму. Это особенно верно для тех случаев, когда речь идет о том, что ты предпочитаешь скрывать от других, о том, что не признаешь в себе из-за ненависти, или об эмоциях, которые сложно принять. Каждый испытывает сложности, когда вынужден признавать то, чего предпочитает избегать.

Вот почему упражнение, которое разработала Шарон Солзберг для своей книги *Loving-Kindness: The Revolutionary Art of Happiness*<sup>\*</sup>, настолько прекрасно. Шарон предлагает заняться медитацией и определить сложные аспекты собственного «я». С помощью этого упражнения ты сможешь создать собственную медитацию, основанную на любящей доброте, подходящую именно тебе и твоим внутренним противоречиям.

---

### ПОПРОБУЙ!



В главе 2 ты изучил убеждения и триггеры, а также модели поведения, к которым они приводят и которые негативно сказываются на твоём отношении к себе. В главе 3 ты определился со своими ценностями и осознал дистанцию между собой и этими ценностями. Перечитай свои записи, сделанные во время выполнения этих упражнений. Найди те аспекты собственного «я», которые сложно в себе принять, и составь их список. Как только он будет готов, выбери четыре пункта, запиши их отдельно и про-

---

\* Издана на русском языке: Солзберг Ш. Любящая доброта. Искусство быть счастливым. Москва : София, 2016. Прим. ред.

нумеруй. Затем придумай к каждому пункту вдохновляющую фразу, которая начинается со слов «Пусть я...». Эти фразы должны быть основаны на тех чертах, которые тебе сложно в себе принять.

Вот пример медитации, основанной на любящей доброте:

**Сложные аспекты моего «я»:**

Мой гнев.

Мой страх неудачи.

Моя неуверенность в себе из-за того, каким человеком я предстаю в глазах других людей.

Мой внутренний критик.

**Вдохновляющие фразы для каждого аспекта моего «я»:**

Пусть я буду жить с любящей добротой.

Пусть я буду свободен от страха.

Пусть я буду радоваться своим положительным чертам.

Пусть я буду чаще прощать себя и сохранять радостный настрой.

Практикуй эту медитацию минимум раз в день. Выбери удобное время дня, в которое такая практика впишется лучше всего. Возможно, тебе понравится медитировать утром, чтобы задавать настроение на весь день. Или же вечером перед сном, чтобы заканчивать день чем-то приятным.

## КАК ПОКАЗЫВАТЬ СВОЮ ЛИЧНОСТЬ ДРУГИМ

Мы знаем (а исследования это подтверждают), что чем крепче наши связи с другими людьми, тем лучше мы относимся к самим себе. Конечно, делиться информацией о себе можно не со всеми. Часто бывает сложно немедленно разобраться в том, какие люди на самом деле, поэтому мы рекомендуем открываться окружающим поэтапно. Вот список из восьми этапов раскрытия своей личности перед другими людьми.

1. *Предпочтения и интересы.* То, что тебе нравится или не нравится. Например, ты терпеть не можешь какой-то предмет в школе (скажем, тригонометрию) и любишь определенную музыкальную группу. То же можно сказать о стилях в одежде, местах, занятиях, знаменитостях и темах для разговоров. На более доверительном уровне можно включить в этот список то, что тебе нравится и не нравится в себе. Когда делишься своими вкусами и предпочтениями с другими, возникает ощущение близости; обычно это вдохновляет людей рассказать о себе что-то в ответ.

2. *Факты.* Общая информация о тебе. Например, какие предметы ты изучаешь в школе, играешь ли на каком-то музыкальном инструменте, каким видом спорта занимаешься, что делаешь в выходные, на каком автобусе едешь домой, в каком районе живешь и т. п. Делиться такой информацией не слишком рискованно, так как подобные факты не дают особого повода как-то осудить тебя, но зато у людей появляется ощущение, что они лучше тебя знают.

3. *Твоя история.* Чтобы не слишком рисковать, ты можешь делиться забавными или интересными историями из прошлого и тем, что с тобой случилось, если это поможет поддержать разговор или просто развлечь

тебя и окружающих. На глубоком уровне общения ты можешь рассказывать другим и более сложные или неприятные истории из своей жизни — возможно, что-то о сложностях или кризисах, с которыми приходилось сталкиваться. Хотя делиться проблемами и кажется довольно безрассудным решением, но так нам легче проникнуться доверием друг к другу. Обычно мы чувствуем себя в большей безопасности и ощущаем большую близость с теми людьми, которые рассказывают о своих сложностях.

4. *Мнения.* Важно то, что ты думаешь о чем-то и как это оцениваешь. Некоторые твои соображения могут исходить из глубины твоего «я» и отражать твое видение мира. Близкие, доверительные отношения строятся в том числе на том, что каждый из участников отношений знает, как другой смотрит на вещи. Попробуй представить, что ты пытаешься наладить связь с кем-то, кто ничего не говорит о своих мыслях. Такой процесс может оказаться непростым, потому что у тебя не будет никаких сведений о том, что этому человеку важно. Часто это мешает создать действительно глубокую связь. Желание поделиться своим мнением — пусть даже о чем-то не очень серьезном — помогает отношениям стать безопаснее и глубже.

5. *Ценности.* Они схожи с мнениями, но являются более личной информацией о человеке. Это по-настоящему важные для тебя вещи, ориентируясь на которые тебе хотелось бы прожить свою жизнь. Ценности могут включать и то, как ты хочешь поступать и вести себя с людьми, которые имеют для тебя значение, а также то, что ты хочешь от своей жизни, и необычайно важные для тебя вещи. Ценности отражают то, чего ты хочешь для всего мира, и то, что, по твоему мнению, люди должны делать для других. Ценности кажутся чем-то очень важным, поэтому о них редко говорят с новым знакомым. Решившись поделиться ими, ты сделаешь важный шаг навстречу более близким отношениям.

---

## КЕЛЛИ

Когда в моей жизни начинается что-то новое, например новая работа или учеба в новом месте, мне важно найти людей, с которыми будет приятно проводить время. Хотя такие люди не всегда становятся моими друзьями на всю жизнь. В прошлом году я устроилась на новую работу и подружилась с несколькими коллегами примерно моего возраста. Мы отлично проводили время вместе на работе и вне ее, много шутили. Как только мы стали встречаться чаще в свободное время, я начала осознавать, что наши ценности не слишком совпадают. Коллегам очень нравилось бывать в различных заведениях и на вечеринках. Мне было весело с ними, но вскоре стало казаться, что им больше ничего не интересно. Мне нравится по-разному проводить время с друзьями, а не только тусоваться в клубах. Это не значит, что я больше не смогу проводить время с коллегами, но я осознала ограниченность наших отношений.

---

6. То, чего ты хочешь. Есть твои прошлые желания и твои будущие желания. Это может быть что-то простое, из детства, — скажем, набор Lego, который был желанным подарком на твой седьмой день рождения. Или что-то более серьезное, например стремление проводить больше времени с братом после того, как он переехал из дома родителей. Что же касается будущего, то ты можешь желать чего-то в связи с карьерой или просто не хотеть посещать занятия по французскому в следующем году. Рассказывая другим о своих стремлениях, ты делаешь отношения глубже и вдохновляешь друзей делиться своими желаниями в ответ. Действительно важный результат (когда друзья рассказывают о том, чего хотят) — возможность почувствовать, что тебе доверяют и вы хорошо друг друга понимаете.

7. *Чувства, которые ты испытал в прошлом.* Это то, что можно назвать тканью жизни: моменты надежды, печали, страха, любви, гнева или просто какие-то чувства по отношению к себе. Делиться чем-то приятным менее рискованно; обычно кажется безопасным начинать именно с этого. Но, рассказав о болезненных моментах, можно ощутить облегчение, потому что кто-то наконец поймет, через что тебе пришлось пройти. Начинать делиться более мрачными эмоциями стоит с краткого упоминания. Обрати внимание, вызовет ли это упоминание интерес и проявит ли собеседник готовность тебя выслушать. Попробовав воду, ты сможешь решить, стоит ли заходить глубже.

8. *Твои переживания здесь и сейчас.* То, что ты чувствуешь или чего хочешь в настоящий момент. К низкой группе риска относятся чувства или потребности, связанные с кем-то, кого нет рядом (то есть не с собеседником). Возможно, сложнее всего делиться чувствами и потребностями, связанными с тем человеком, который находится прямо перед тобой. Это страшно — есть риск получить отказ. Но отношения могут чудесным образом измениться, когда твои чувства и потребности становятся известны другому. «Было весело, мне бы хотелось проводить больше времени именно так», — может стать шагом назад, если отношения не развиваются. Но если твой друг хочет того же, то отношения между вами станут крепче.

Непросто делиться и позитивными чувствами, а сильные эмоции, которые ты испытываешь здесь и сейчас, вероятно, станут самой сложной темой для разговора из всех возможных. Если же ты решишь оставить свои чувства при себе, они никуда не денутся и это создаст стену молчания между тобой и человеком, с которым ты не можешь ими поделиться. Не исключено, что ваша дружба не справится с таким испытанием.

---

## КЕЛЛИ

Иногда я чувствую себя не настолько умной или старательной, как все остальные, кто учится вместе со мной. Они относятся к учебе очень ответственно, временами мне даже кажется, что все, кроме меня, заняты и достигают куда большего, чем удается мне. Если я не позволяю себе поделиться этими чувствами, они могут причинять мне много мучений и негативно влиять на мое состояние. Недавно у меня появилась подруга — очень заботливая, всегда доброжелательная. Несмотря на то что мы не очень давно знаем друг друга, я решила поговорить с ней о том, что чувствую себя «хуже других». Я рассказала, что такие чувства повергают меня в уныние и лишают мотивации заниматься учебой. Я знала, что рассказывать такое о себе рискованно — не осудит ли она меня за это? А что, если она согласится с тем, что я в самом деле хуже остальных? Но ничего такого не случилось. Я решила обсудить свои чувства с ней, потому что знала, что она заботливый человек. И я не ошиблась: подруга внимательно меня выслушала и уверила, что это нормально — чувствовать себя отстающей, в то время как другие как будто движутся вперед. На самом деле все сталкиваются со сложностями и ни у кого не получается всегда быть на высоте.

---

Многим из нас сложно делиться своими чувствами и мыслями с окружающими. Кто-то растет в семье, где принято стыдить, критиковать или высмеивать детей за то, что они какие-то «не такие». В результате эти дети учатся скрывать свою истинную личность. Если ты растешь в похожей семье, тебе, вероятно, не хочется идти на такой большой риск и открываться людям.

Не исключено, что в какой-то ситуации ты не сможешь последовательно пройти через все этапы самораскрытия и поделишься тем, что

поставит тебя в уязвимое положение. Не волнуйся, если пропустишь что-то, ведь это руководство по самому осторожному способу узнать кого-либо. Процесс знакомства может быть и более быстрым, если ты окажешься в путешествии или на каком-то еще мероприятии, где целью является сплочение участников, которые не очень хорошо знают друг друга.

---

## КЕЛЛИ

Как-то в выходные я отправилась на выездной семинар, организованный моим университетом, потому что девушка со старшего курса рассказала мне, что отлично провела там время и познакомилась с несколькими приятными людьми, которые стали ее друзьями. Я сомневалась, можно ли действительно подружиться с кем-то всего за один или два дня, но решила попробовать, поскольку слышала много хорошего об этом мероприятии, да и знакомиться всегда интересно. Мы с Сами, моей подругой, решили отправиться вместе, но после приезда нас поселили в разных помещениях и распределили в разные дискуссионные группы. Сначала я занервничала, так как оказалась среди абсолютно незнакомых людей, и подумала, что было бы спокойнее, если бы я знала, что мы с Сами будем вместе. Одна из девушек, с которыми меня поселили, Франческа, попала в ту же дискуссионную группу, что и я. В итоге большую часть первого дня мы провели вместе. Мы быстро сблизились — сначала благодаря тому, что обе оказались любительницами чая (Франческа никогда не пробовала мой любимый сорт), а позже и благодаря более личным вещам, так как мы много говорили о наших семьях и о том, как каждая из нас живет. Все в нашей маленькой группе стали ближе друг к другу, потому что мы обсуждали довольно личные темы, в том числе говорили о разных аспектах наших характеров. Теперь, когда я встречаю этих людей в колледже, я всегда им улыбаюсь

и здороваюсь с ними. Когда мы встретились с Сами позже тем вечером, я была рада познакомиться ее с моей новой подругой — Франческой. Мы хорошо провели время вместе и продолжаем общаться.

---

Подростки сталкиваются со множеством ситуаций, которые дают возможность открыться другим людям. Каждый такой контакт напоминает о том, что мы все переживаем общие сложности, потому что мы все люди. Чем чаще мы практикуем сострадание к себе и к другим, тем легче справляться с проблемами, которые неизбежно возникают в жизни.

## ПОДВЕДЕМ ИТОГ

Самосострадание играет важнейшую роль, когда необходимо повысить самооценку. Если в сложный период ты будешь относиться к себе с пониманием и добротой, то сможешь сохранить открытость и благодаря этому не бояться устанавливать контакт с другими людьми. Если ты не относишься бережно к себе, то, вероятно, будешь чувствовать одиночество и изолированность. Потерпев неудачу, а это случается со всеми, отнесись к себе с состраданием (например: «Я такой же человек, как и все остальные» или «Это естественная часть опыта любого человека»), а не с самокритикой («Я ужасный человек», «Вечно у меня ничего не получается»). Так ты проявишь доброту к себе, и произошедшее не повлияет на твою самооценку.

ГЛАВА 5

ОСОЗНАННОСТЬ

И БЕСПОКОЙ-

НЫЙ РАЗУМ

Хотя мы и хотим относиться к себе хорошо здесь и сейчас, наши мысли обычно витают где угодно, но только не в текущем моменте. Мы чаще думаем о том, что уже случилось, или же стараемся предугадать будущее и беспокоимся о вещах, которые могут произойти. Регулярная практика осознанности позволит выработать привычку быть внимательным человеком. Такая практика изменит твои отношения с собственным разумом и мыслями. Что для тебя важно? Когда триггеры воздействуют на твои негативные убеждения, ты постоянно возвращаешься в прошлое. Это означает, что твое восприятие ограничено прошлым опытом. Способность оценивать текущую ситуацию искажена; реакция является автоматической, и обычно ты реагируешь еще до того, как успеваешь обдумать произошедшее. Ты не оцениваешь ситуацию в настоящем, а используешь старую информацию из прошлого, на основе которой мозг пытается прийти к какому-то решению; и твое видение настоящего оказывается неверным.

Из этой главы ты узнаешь, насколько осознанность важна для принятия себя. Практика осознанности поможет перестать возвращаться к прошлым переживаниям и пребывать в настоящем, когда возникают стрессовые ситуации. Осознанность позволит выстроить иные отношения с собственными мыслями и оставаться в моменте, когда что-то случается.

## ОСОЗНАННОСТЬ И ШАБЛОНЫ МЫШЛЕНИЯ

Представь: ты позволяешь новой информации заполнить твой разум, наблюдаешь за тем, что происходит в настоящем (с принятием, но не со страхом), и реагируешь в согласии со своими ценностями, а не выдаешь автоматическую реакцию, основанную на негативных убеждениях о себе. Это и есть разница между тем, как мы обычно поступаем, и осознанным подходом.

Вероятно, тебе уже приходилось что-то слышать об осознанности или уже немного ее практиковать. Осознанность считается эффективным и доказанным на практике способом бороться с тревожностью, депрессией, нарушениями пищевого поведения, посттравматическим расстройством и другими состояниями. Проведено множество исследований, которые подтверждают пользу осознанности и других медитативных практик и их положительное влияние на здоровье и общее благополучие человека. Тем не менее многие считают практику осознанности непростой, нередко можно услышать «У меня не очень хорошо получается», «Это не для меня», «Я не могу не думать обо всем подряд» и подобное. Если тебе близко какое-то из этих утверждений, ты не единственный человек, который так думает. Многие люди беспокоятся об этом. Нам непросто «быть в моменте» и по-настоящему переживать то, что происходит здесь и сейчас.

---

## КЕЛЛИ

В прошлом семестре один из моих преподавателей сотрудничал со службой психологической помощи университета, чтобы дополнить свой курс такими темами, как «благополучие» и «рефлексия». Один из психологов провел с нами беседу о том, что значит благополучие в контексте обучения в вузе. Он начал разговор, попросив нас назвать наши источники стресса, а после этого мы вместе составили список способов борьбы со стрессом и методов заботы о себе. Затем он рассказал нам об осознанности и о других медитативных практиках как еще об одном способе заботы о себе и о собственном благополучии. Психолог объяснил, что осознанность — это способность направлять внимание на что-то по своему выбору, а медитация помогает повысить концентрацию и изменить свои отношения с мыслями. Затем мы пробовали медитировать в течение минуты прямо в учебной аудитории. Честно говоря, медитировать в такой

обстановке было немного странно. Тем не менее я изо всех сил старалась осознанно воспринимать момент в течение той минуты и решила, что хочу попробовать снова.

---

Прежде чем продолжить, давай разберемся, что такое осознанность. Простыми словами ее можно описать как осознанное присутствие в настоящем моменте, которое сопровождается пониманием и принятием собственных мыслей, эмоций и телесных ощущений без каких-либо оценок и суждений. Может показаться, что все просто (или нет), но мы часто не присутствуем в моменте. Вспомни, как на уроке или на другом групповом занятии преподаватель, тренер или ведущий проводит переключку присутствующих. Когда называют твое имя, ты отвечаешь: «Здесь». Но на деле ты лишь физически находишься на месте, а в твоём сознании генерируется множество мыслей: о том, что тебе хотелось бы съесть на обед; о фильме, премьеры которого состоится в выходные; или о подарке на день рождения лучшей подруги. Твой разум — механизм по бесконечному производству мыслей, который ты не можешь остановить.

Понимание того, как ты относишься к своему мозгу и к мыслям, которые он генерирует, поможет начать практиковать осознанность. Обычно большинство мыслей являются навязчивыми воспоминаниями о прошлом или тревогами о том, что может произойти в будущем. Возможно, ты не веришь, что к тебе это тоже относится. Нам очень нравится упражнение с тремя тарелками (из книги психолога Рэнди Патерсона *How to Be Miserable\**), которое подтверждает истинность утверждения выше.

---

\* Издана на русском языке: Патерсон Р. Как быть несчастным. 40 стратегий, которые вы уже используете. Санкт-Петербург : Весь, 2019. Прим. ред.



## ПОПРОБУЙ!

1. Поставь перед собой в ряд три тарелки.
2. Записывай на небольшие карточки или кусочки бумаги все свои мысли. В тарелку справа положи записки с мыслями о будущем. В тарелку слева — с мыслями о прошлом. А тарелка посередине предназначена для записок с мыслями о настоящем.

Выполняй это задание не менее 15 минут. Как только твой мозг сгенерирует какую-то мысль, записывай ее и отправляй в соответствующую тарелку. Делай так с каждой мыслью, которая появится в твоей голове. Спустя 15 минут можно остановиться. Теперь посмотри на тарелки. Если ты не слишком отличаешься от большинства людей, то увидишь, что в тарелке посередине меньше записок, чем в двух других. Не осуждай себя — это ожидаемый результат, и он отражает естественный процесс работы мозга. Вот почему осознанность — непростая практика.

---

### КЕЛЛИ

Это упражнение показалось мне особенно сложным. В моей тарелке в центре было мало записок. Большую часть я положила в тарелку будущего. Сейчас я сосредоточена на своей карьере после окончания колледжа. Я много думаю о том, как успешно подготовиться к выходу на работу, и неудивительно, что большинство моих мыслей в настоящее время связано с будущим. Выполнив задание, я поняла, что мне хотелось бы перенаправить этот объем энергии в настоящее. Я признала, что думать о будущем и моих ожиданиях важно. И мысли о том, что я сейчас могу сделать для будущего, помогают достичь цели. Я подумала: на чем

из того, что поможет мне в будущем, я могу сфокусироваться уже сегодня. Мне пришла идея сосредоточиться на учебном процессе и исследовать свои предпочтения в учебе при любой возможности.

---

## ПОПРОБУЙ!



Предлагаем тебе изучить записки в тарелке слева — твои мысли о прошлом — и сопоставить их со своими убеждениями, которые удалось выявить, выполняя упражнения в главе 1. Выбери одно или два убеждения, которые тебя особенно беспокоят.

Давай посмотрим, что написал Гарри:

### **Мысли о прошлом:**

Я слишком много времени потратил на размышления о том, чего хотят другие люди, вместо того чтобы думать, чего хочу я.

Мне стоило получать более высокие оценки в старших классах.

Мне жаль, что я не проводил больше времени с бабушкой и дедушкой, пока они были живы.

### **Убеждения о себе:**

Потребности других людей важнее, чем мои собственные.

Я недостаточно хорош.

Меня нельзя назвать хорошим человеком.

Затем проделай все то же самое с мыслями из тарелки справа.

Вот что записал Гарри:

### **Мысли о будущем:**

Я не знаю, смогу ли когда-нибудь найти работу, которая будет мне интересна.

Я не знаю, влюблюсь ли я когда-нибудь.

Я беспокоюсь, что не оправдаю ожиданий своих родителей.

### **Убеждения о себе:**

Я неудачник.

Меня не за что любить.

Я недостаточно хорош.

---

Понимаешь ли ты теперь, как твои мысли о прошлом (обычно в виде навязчивых воспоминаний или сожалений) и твои мысли о будущем (обычно в виде сомнений или страхов) заставляют с новой силой верить в негативные убеждения о себе? Чем меньше мы присутствуем в настоящем моменте, тем больше времени проводим в замкнутом круге, из-за которого продолжаем верить в собственные негативные убеждения. Каждый раз, возвращаясь в настоящее, мы разрываем эту цепочку мыслей.

Вероятно, тебя интересует, можешь ли ты что-то с этим сделать. Конечно, не получится приказать своему мозгу перестать генерировать такое количество разрушительных мыслей! К сожалению, ты не в состоянии контролировать свой разум, но в твоих силах изменить свои

отношения с ним. В этом и заключается трансформирующая сила осознанности.

Что же это значит? Когда в твоей голове появляется какая-то мысль, ты можешь наблюдать за ней с любопытством и без каких-либо оценок, не цепляться за нее и не считать правдивой. Определив, что она из себя представляет, ты отпускаешь ее. Если ты уделяешь какой-то мысли слишком много времени, то либо углубляешься в прошлое, либо задумываешься о будущем, забывая о настоящем. Жизнь в прошлом или будущем создает ненужный стресс, вызывает болезненные эмоции и мешает осознанно относиться к тому, что происходит здесь и сейчас.

Давай разберемся, как отношение к своим мыслям негативно влияет на тебя.

---

## ПОПРОБУЙ!



*Как твои мысли характеризуют тебя? Как они влияют на то, кем ты являешься в собственных глазах? Как они направляют твои поступки и влияют на твоё поведение? Подумай как минимум об одном примере из своей жизни и запиши его в своем дневнике.*

*Как ты себя чувствуешь после выполнения этого задания? Удалось ли увидеть, как, цепляясь за какие-то мысли, ты еще сильнее попадаешь под влияние негативных убеждений о себе? Понимаешь ли ты, что это происходит, потому что ты считаешь свои мысли правдивыми?*

---

---

## КЕЛЛИ

Мне нравится тренироваться. Так я лучше себя чувствую и отвлекаюсь от стресса, связанного с учебой или с друзьями. Но вот занятия бегом всегда меня немного пугали. Я убеждена, что бег не для меня, поскольку не занимаюсь им регулярно. Я думаю о своей маме, которая бегаёт каждый день. Я сравниваю себя с ней и считаю, что не могу бегать, потому что не делаю этого каждый день, как она. Это убеждение мешает мне заниматься тем, что могло бы мне понравиться. Я думаю о том, насколько хорошо бегаёт моя мама и насколько хорошо могла бы бегать я. Сравнивая нас, я недооцениваю себя. Правда же в том, что, наверное, я вполне способна бегать регулярно. (Правда, я пока так и не начала, поэтому спросите меня об этом ещё раз.)

---

Осознанность помогает отпустить ситуацию и перестать заикливать-ся. Когда ты признаешь временность своих мыслей, эмоций и ощущений, результат может быть ошеломляющим. Это кажется слишком простым. Но когда мы на чем-то заикливаемся, как, возможно, происходит сейчас с тобой, все кажется постоянным: мысли «Со мной что-то не так» или «Я не заслуживаю ничего хорошего», ощущение одиночества и ноющая боль под ложечкой. В реальности же каждая мысль, каждая эмоция и каждое ощущение со временем исчезают. Они появляются и пропадают.

Цепляясь за свои негативные убеждения и мысли, которые они вызывают, мы начинаем верить, что именно они нас определяют. В свою очередь, наше внутреннее «я» выражается с помощью «я» внешнего. Мы все больше верим в свои негативные убеждения и продолжаем испытывать из-за

этого дополнительные мучения. Поэтому необходимо выработать другой тип отношений с мозгом. Ты знаешь, что мозг является частью тебя, но ты — это не только мозг. Мысли, которые рождаются в твоей голове, основаны на переживаниях. И по большей части ты их не контролируешь, хотя может казаться, что они контролируют тебя. Практикуя осознанность, ты перестанешь цепляться за свои мысли. Наоборот, дистанцируешься от них и станешь наблюдателем за собственным разумом. Твой мозг делает то, для чего был создан и ради чего эволюционировал, — старается защитить тебя, оценивая ситуации и предугадывая опасность, основываясь на предыдущем опыте. Но мозг несовершенен: чаще всего он слишком осторожен, и это может привести к сложностям, особенно если ты сталкиваешься с триггерной ситуацией или с человеком, которые воздействуют на твои негативные убеждения.

Теперь нам удалось убедить тебя, что освоение практики осознанности поможет построить новые отношения со своим мозгом? Получилось заметить связь между тем, какие у тебя отношения с мозгом, и глубиной страданий, которые ты испытываешь?

Негативные убеждения могут исказить твоё восприятие реальности. Присутствуя в моменте, ты видишь вещи такими, какие они есть... в... этот... момент. Никаких предсказаний, никаких зловещих пророчеств, никакого ожидания неминуемых катастроф.

Создавая дистанцию между собой и своими мыслями, ты налаживаешь более глубокую связь с настоящим. Когда срабатывают триггеры и начинают воздействовать на твои негативные убеждения, появляются мысли, связанные со страхами. Вероятно, есть и такие, которые появляются в голове настолько часто, что ты помнишь их наизусть. Мысли могут быть и более или менее новыми, но, вероятно, они все равно так или иначе знакомы тебе, потому что проистекают из потребности быть в безопасности и ощущать свою защищенность.



## ПОПРОБУЙ!

В главе 2 ты определил триггерные ситуации, сферы жизни и типы людей, воздействующие на твои негативные убеждения о себе. Когда ты подвергаешься действию триггера, то, скорее всего, каждый раз думаешь об одном и том же или твои мысли очень похожи друг на друга. Теперь твоей задачей будет осознанно принять эти шаблонные мысли, чтобы суметь создать дистанцию между ними и собой. Для начала перечисли типичные ситуации и переживания, которые как триггеры воздействуют на твои негативные убеждения, затем составь список мыслей, связанных с этими ситуациями и переживаниями.

Когда закончишь, перечитай свой список и обрати внимание, присутствуют ли в нем какие-то шаблоны. Что удалось обнаружить?

Замечаешь ли ты, как отождествление себя со своими мыслями в конкретных ситуациях создает дополнительные страдания?

---

Мысли — это просто мысли. Мысли — это не ты. Но мы часто теряемся в своих мыслях, особенно когда они связаны с нашими негативными убеждениями. Легко заметить, что такие мысли становятся навязчивыми и затмевают собой все так сильно, что мы относимся к ним как к правде.

### **ШАБЛОНЫ МЫШЛЕНИЯ ДЖОРДАН**

Давай посмотрим, что написала Джордан о своих типичных мыслях, которые появляются, когда у нее срабатывает триггер в сфере романтических отношений:

- Он познакомится с кем-то лучше меня.
- Он встретит кого-то лучше меня.
- Я на самом деле ему не нравлюсь.
- Он считает, что я надоедливая и что со мной скучно.
- Я ненормальная, и он думает, что другие девушки не стали бы вести себя так, как я.
- Я недостаточно хороша для него.
- Я недостойна или неспособна на длительные отношения; настоящая я так или иначе себя проявит.
- Если он встретит кого-то симпатичнее меня, я перестану для него существовать или буду меньше для него значить.
- На самом деле он не хочет проводить со мной время, но считает, что должен.

Как ты думаешь, что будет делать Джордан под воздействием этих негативных шаблонов мышления? Давай посмотрим, как она отреагировала на событие-триггер.

**Событие-триггер:** Итан не ответил на мое сообщение сразу же.

**Мысли:** Я недостаточно хороша. Я не слишком-то ему нравлюсь. Он не хочет проводить со мной время. Возможно, он с девушкой лучше меня.

**Поведение:** Я отправила ему очень много сообщений, где обвинила его в том, что он проводит время с кем-то еще.

Джордан написала о том, что произошло с Итаном на самом деле:

*На самом деле Итан оставил свой телефон в машине мамы, а она была на деловом ужине, поэтому он не мог с ней связаться. Когда Итан наконец забрал свой телефон и прочитал мои сообщения, он был шокирован и обижен. Мы только начали встречаться, и я ему нравилась, но после этих ужасных сообщений Итан сказал, что не может быть с кем-то, кто говорит ему столько неприятных вещей. И расстался со мной. Я теперь еще хуже о себе думаю, и от этого мои негативные мысли кажутся более реальными.*

Получается, негативные шаблоны мышления привели к нежелательным поведенческим реакциям и заставили Джордан еще больше поверить в ее негативные убеждения о себе.

А теперь выясни, как обстоят дела у тебя.



## ПОПРОБУЙ!

Воспользуйся информацией из предыдущего упражнения и добавь свою поведенческую реакцию. Другими словами, какой была бы твоя реакция, если бы сработал триггер и тебя бы с головой поглотили связанные с ним шаблоны мышления? Замечаешь ли ты, как уверенность в том, что мысли правдивы, влияет на твое поведение и создает больше проблем или заставляет думать о себе хуже?

Как ты себя чувствуешь сейчас, когда удалось отследить связь между мыслями и поведением?

Вероятно, ситуация, негативные мысли и последующая поведенческая реакция проносятся так быстро и настолько автоматически, что ты толком не осознаешь, что происходит. Цель состоит в том, чтобы выключить режим автопилота и включить режим осознанного присутствия.

Научившись направлять внимание на происходящее в настоящий момент, без фокусировки на мыслях, ты разовьешь способность выбирать поведенческие реакции, основанные на ценностях. Чтобы научиться выбирать ценностно ориентированные реакции вместо автоматических, полезно определить, какими именно могут быть ценностно ориентированные реакции на триггеры (мы подробно изучим этот вопрос в главе 7). Полезное поведение вытеснит привычные разрушительные поведенческие реакции. В результате твоя самооценка повысится.

## **РЕЖИМ АВТОПИЛОТА**

Возможно, ты уже знаешь, что режим автопилота включается, когда ты делаешь что-то рутинное и хорошо знакомое: едешь на автобусе в школу, заправляешь кровать, чистишь зубы и т. д. Тебе так часто приходится этим заниматься, что уже не требуется столько внимания для выполнения подобных задач, как в первый раз. Попробуй вспомнить, что ты делаешь, не особенно задумываясь о процессе.

---

## **КЕЛЛИ**

*Когда я начала водить машину, то была невероятно сосредоточена и тщательно обдумывала каждое свое решение. Я садилась за руль, проверяла, все ли в порядке с приборами, и по пути была предельно сконцентрирована на вождении. Если надо было повернуть налево через два квартала, я наблюдала за дорожной ситуацией, пользуясь зеркалами и выглядывая*

в окно, включала поворотник и осторожно поворачивала. Я не думала о других вещах: например, что произойдет, когда я доеду до школы или до дома. Все мои мысли были заняты только текущей задачей.

Через несколько лет после получения прав я уже ездила, не особенно думая о том, как именно веду машину. Я приезжала домой к своей подруге Джоанне не менее 50 раз, поэтому дорога была мне хорошо знакома — кажется, я даже выучила режим работы всех светофоров. Недавно, когда я припарковалась возле ее дома и выключила зажигание, то поняла, что вообще не думала о том, что делала всю дорогу. Я была настолько хорошо знакома с маршрутом, что даже не фокусировалась на вождении. Я и не вспомнила, о чем именно думала, пока ехала. Я почувствовала беспокойство: а вдруг случилось бы что-то? Конечно, я была рада что мне удалось благополучно добраться до места. Но решила, что на обратном пути буду сосредоточена на дороге.

---

Теперь можешь ли ты вспомнить, когда пришлось действительно сосредоточиться, чтобы выполнить какую-то задачу? Возможно, это было изучение новой игры или вида спорта, общение с новым знакомым или поездка в новое место. Подобные непривычные занятия требуют большей сосредоточенности и концентрации на текущем моменте. Твои впечатления о таком опыте могут быть более яркими, потому что ты полностью погружаешься в процесс.

---

## **КЕЛЛИ**

Недавно моя хорошая подруга Эрин познакомила меня со своей подругой, о которой я уже слышала, но раньше с ней не встречалась. Обычно

я провожу время с одними и теми же людьми (теми, кого люблю, — не поймите меня неправильно!) и редко делаю что-то новое. Поэтому мне очень хотелось познакомиться с кем-то и завести новую подругу.

Когда я встретила с этой девочкой, чтобы перекусить, то поняла, что не могу вести себя привычным образом, как если бы проводила время с близким другом. Она никогда раньше меня не видела, и мне пришлось приложить усилия, чтобы наше общение состоялось. Я полностью сфокусировалась на процессе. Я не думала о том, что происходит в моем телефоне, который периодически подавал признаки жизни. И не вспоминала о предстоящем экзамене по испанскому. Я отлично провела время с новой знакомой, не отвлекаясь на другие мысли. Мне понравилось!

---

## ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ

Практика осознанной медитации научит тебя отпускать мысли. Неважно, вызывает ли эта мысль улыбку или недовольную гримасу, — не стоит за нее держаться. Скорее всего, тебе интересно, почему не стоит цепляться за мысли, от которых ты чувствуешь себя лучше. Проблема в том, что мы так же легко фиксируемся и на любой мысли, от которой чувствуем себя хуже, особенно если срабатывают триггеры и воздействуют на наши негативные убеждения. Поэтому нужно научиться отпускать абсолютно все мысли.

Теперь выполни упражнения, которые позволят начать практиковать осознанность и научат присутствовать в моменте. Помни, что это непросто, нужна практика, поэтому не осуждай себя, если потребуется больше времени, чем ты думаешь.



## ПОПРОБУЙ!

Это упражнение поможет научиться видеть текущую ситуацию такой, какая она есть, — без искажения под влиянием негативных убеждений. Так ты сможешь наблюдать за собственными мыслями и чувствами и видеть их в истинном свете — как временные переживания, которые не требуют поведенческой реакции. Сначала прочитай текст задания полностью, а после этого приступай к выполнению.

Закрой глаза, сделай глубокий вдох... и сконцентрируйся на процессе дыхания. Понаблюдай за ощущением легкой прохлады, когда воздух проникает в твои ноздри или в горло... Обрати внимание, как расширяется грудная клетка, как воздух поступает в легкие... Проследи за тем, как движется диафрагма в процессе дыхания. Отметь ощущение освобождения при выдохе. Продолжай наблюдать за своим дыханием. Пусть твое внимание следует за потоком воздуха... внутрь и наружу... внутрь и наружу. Во время такого дыхания ты можешь отметить в своем сознании и теле другие процессы. Например, осознать, что в голову приходят мысли. Как только появится какая-то мысль, так и скажи себе: «Мысль». Просто назови ее тем, чем она и является, — мыслью. А если поймешь, что испытываешь какое-то ощущение (совершенно любое), просто скажи себе: «Ощущение». Этот опыт также обозначь соответствующим ему ярлыком — ощущением. Если заметишь некую эмоцию, просто скажи себе: «Эмоция». Старайся не фиксироваться ни на каком из этих переживаний. Просто отмечай, что испытываешь, — мысль, ощущение, эмоцию — и отпускай. И жди, что будет твоим следующим переживанием. Ты просто наблюдаешь за своим разумом и телом, раскладывая по категориям мысли, ощущения и эмоции. Если что-то окажется болезненным, отметь наличие боли и продолжай принимать все, что будет происходить с тобой дальше.

Пусть все идет своим чередом, пока ты наблюдаешь: мысли... ощущения... эмоции. Все это лишь погода, а ты — небо. Просто погода,

которая постоянно меняется... а тебе нужно просто понаблюдать... назвать... и отпустить.

*Медитируй в тишине еще две минуты. Завершив практику, открой глаза и обрати внимание на то, что тебя окружает.*

---

Рекомендуем выполнять такое упражнение на развитие осознанности один раз в день, чтобы научиться наблюдать за собственными внутренними переживаниями, не переходя к поведенческим реакциям. Управляя своим вниманием и осознанно принимая происходящее, ты можешь избавиться от влияния прошлых переживаний и отвечать на каждую ситуацию, исходя из ее текущих особенностей, вместо того чтобы относиться к любому стрессу как к одной и той же повторяющейся проблеме, общаться и действовать по шаблону. Понаблюдай за своими ощущениями и сопутствующими эмоциональными переживаниями в данный момент без какой-либо оценки. Не пытайся остановить то, что с тобой происходит в моменте. Такая дистанция дает возможность проявить любопытство и сохранить открытость для текущих переживаний и видеть больше вариантов поведенческих реакций. Твои мысли, ощущения и эмоции могут быть такими же, как и ранее, но реагировать на них ты будешь иначе.

## **КАК ПРИВНЕСТИ БОЛЬШЕ ОСОЗНАННОСТИ**

### **В ПОВСЕДНЕВНЫЙ ОПЫТ**

Практики осознанности помогают присутствовать в моменте и принимать всю информацию, которую получают органы чувств. Осознанность как способность наблюдать за тем, что случается здесь и сейчас, состоит не только во внимательном отношении к своим внутренним переживаниям. Ты можешь развивать ее, занимаясь повседневными делами.

Вместо того чтобы решать привычные задачи в режиме автопилота, действуй осознанно. Когда рождаются мысли (а они будут рождаться), можешь отмечать их и снова направлять внимание к информации, которую получаешь от органов чувств.

Предлагаем тебе несколько вариантов осознанных практик. Дополни список своими любимыми занятиями.

*Осознанное питание.* Нам нравится практиковать осознанность за утренней чашечкой кофе или чая, но ты можешь выбрать любое другое время дня. Пока наслаждаешься своим любимым напитком, обрати внимание на ощущения во рту, на температуру напитка, аромат, вкус, ощущения в горле и в животе, на вес и температуру чашки. Направь все свое внимание на то, чтобы осознанно отметить абсолютно все, что связано с процессом.

---

## **КЕЛЛИ**

*Некоторое время назад мне предложили практиковать осознанность во время приемов пищи. Я часто совмещаю просмотр телевизора, чтение новостей на телефоне или на компьютере с едой, не уделяя внимания тому, как именно я ем. С недавних пор я стараюсь ничем больше не заниматься во время еды. Я убираю дальше телефон и компьютер и фокусируюсь на процессе приема пищи и удовольствии, которое получаю. Это помогает проводить время без гаджетов, а еще теперь я лучше понимаю, чем именно питаюсь и в каких количествах.*

---

*Осознанное купание.* Отличное упражнение, поскольку ты можешь следить за ощущениями, которые испытывает твое тело на всех уровнях восприятия. Обрати внимание на температуру воды, аромат мыла, шум струи. Отметим, что ты испытываешь, когда вода касается твоей кожи и когда ты наносишь мыло или гель на тело. Направь свое внимание на то, чтобы осознанно отметить абсолютно все, что связано с процессом.

*Осознанная ходьба или бег.* Нам нравится это упражнение, потому что во время ходьбы или бега можно обращать внимание на множество моментов: ощущения от соприкосновения стоп с поверхностью, звук собственного дыхания, запахи, которые встречаются на улице, звуки, которые можно услышать, когда по пути встречаются люди или машины; движения рук и ладоней. Постарайся не пропустить ни одного ощущения.

Цель осознанной медитации — отслеживать информацию, которую получают органы чувств. Не пытайся сопротивляться своим мыслям, просто принимай их и снова направляй внимание на чувства.

Выполнение одного или нескольких упражнений на развитие осознанности ежедневно позволяет наблюдать за собой. Так ты научишься отслеживать свои переживания момент за моментом и принимать их без оценки. Выполнение упражнений не должно занимать много времени. Каждое из них это — «быстрая» возможность научиться быть здесь и сейчас.

Есть и другие занятия, которые помогают развить осознанность: ты можешь собирать пазлы, рисовать по номерам, раскрашивать картины карандашами, маркерами или восковыми мелками. Для кого-то практикой осознанности становится вышивание или вязание. Выбирай то, что тебе нравится, — так у тебя появится желание заниматься этим чаще.

---

## **КЕЛЛИ**

На зимних каникулах я ездила к родителям и видела, как моя мама увлечена пазлами, — это ее способ развития осознанности. Сначала мне было страшно пробовать, потому что процесс казался сложным. Я не была уверена, что смогу сосредоточиться на пазле длительное время и соберу его до конца. А потом мы с моей лучшей подругой Джоанной нашли пазл у нее дома и решили его собрать. Мне очень понравилось: я смогла отделаться от тревожных мыслей, которые испортили настроение, и сконцентрироваться на текущей задаче. А еще мы с Джоанной очень радовались своему успеху и гордились собой, когда закончили! Я даже сделала публикацию в своем Instagram с фотографией собранного пазла.

---

## **ЗНАЧЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ**

Если ты постоянно с чем-то сражаешься и чувствуешь, что тебя с головой накрывают проблемы и болезненные переживания, направить внимание на что-то хорошее может быть не просто. Вспомни, что ты ценишь в жизни и за что чувствуешь благодарность. Не исключено, что это упражнение напомнит тебе какую-нибудь нелепую технику из разряда «помоги себе сам». Однако существует множество доказательств того, что благодарность оказывает на нас положительное влияние, — особенно в тех случаях, когда все как будто идет не так.

---

## КЕЛЛИ

Недавно я разговаривала на работе с коллегой, которого считаю своим другом. Он выглядел очень расстроенным — настолько, что ему было сложно выдать из себя два слова. Я отвела его в сторону и спросила, что у него случилось. Выяснилось, что он недавно расстался со своей девушкой. Когда он начал рассказывать, я заметила, что его переполняют эмоции и он не может справиться со своим горем. Он рассказал мне, что у него все плохо, он несчастен и так далее. Я выразила ему сочувствие и спросила, как он провел зимние каникулы со своей семьей. Он ответил, что все было чудесно. Я поинтересовалась, как дела у его друзей. Он рассказал, что было здорово провести время со школьными друзьями, и теперь, после завершения каникул, он по ним сильно скучает. Я спросила, как у него дела с поиском работы, и узнала, что ему предложили интересную позицию и он скоро выходит на новое место. Мы продолжили говорить о других прекрасных событиях, произошедших в его жизни. И я напомнила другу обо всем, за что ему стоит быть благодарным. Когда после этого какое-то событие омрачает мою собственную жизнь, я вспоминаю эту беседу и все то прекрасное, что у меня уже есть.

---

Благодарность — естественный антидепрессант. Когда мы осознаем все, за что стоит быть благодарными, в нашем организме вырабатываются дофамин и серотонин, так называемые гормоны счастья. Это простой способ получить такой же эффект, который оказывают медицинские препараты, — и никаких побочных эффектов. Чем чаще ты практикуешь осознанную благодарность, тем больше нейронных связей выстраиваешь и тем крепче они становятся. Когда мы обраща-

ем на что-то внимание, этого в нашей жизни становится больше. Нужно противостоять стремлению видеть все в негативном свете и вместо этого смещать внимание на что-то хорошее. Со временем мозг научится отслеживать более позитивные вещи вместо того, чтобы выискивать проблемы или отмечать то, что идет не так. Еще один бонус практики осознанности заключается в том, что она помогает уделять больше внимания текущему моменту.



## ПОПРОБУЙ!

*Направляя свое внимание на то, что происходит в настоящем, равно как и на позитивные аспекты своей жизни и своего дня, ты подмечаешь собственные преимущества — то, с чем тебе повезло прямо сейчас и в долгосрочной перспективе. Это повышает уровень удовлетворенности жизнью.*

Выполняй упражнение, предложенное ниже, каждый день. Отвечай так, как тебе хочется. Получившиеся утверждения напомнят тебе, за что можно испытывать благодарность.

Вероятно, ты обнаружишь, что записываешь одно и то же в течение нескольких дней. И это хорошо. Необязательно стремиться к тому, чтобы каждый день были разные поводы для благодарности. Но постарайся подмечать даже мелочи, которые благоприятно влияют на твой день. Фокусируясь на позитиве, ты перенаправляешь свое внимание с того, что обычно оказывает воздействие на твои негативные убеждения, на то, что позволяет чувствовать себя лучше.

---

## КЕЛЛИ

Вот что я записала:

### #1

**Я благодарна:** за мою дружную семью, в которой все поддерживают друг друга.

**Моя роль:** прикладывать усилия, чтобы укрепить свои отношения с братьями, мамой и папой.

**Когда я думаю об этом, я чувствую:** удовлетворенность настоящим и предвкушение прекрасных моментов в будущем.

### #2

**Я благодарна:** за мое тело — за его способность тренироваться, двигаться и усердно работать.

**Моя роль:** заботиться о своем теле — спать и правильно питаться, чтобы тело было способно выполнять все свои замечательные задачи.

**Когда я думаю об этом, я чувствую:** гордость от того, чего могу добиться.

### #3

**Я благодарна:** за мое образование.

**Моя роль:** усердно заниматься и пользоваться теми возможностями, которые мне повезло иметь.

**Когда я думаю об этом, я чувствую:** счастье от того, что мне повезло получить доступ ко всему, что открывается каждому студенту колледжа и каждому образованному человеку.

Должна признаться, мне нравятся упражнения, связанные с благодарностью. В сложные дни я просыпаюсь и думаю о том, чем могу гордиться, или о том, что мне особенно хорошо удается и как это поможет сегодня. Это помогает начать день на позитивной ноте.

---

Ты уже отследил свои негативные убеждения и шаблоны поведения, подкрепляющие эти убеждения. Теперь у тебя есть возможность лучше понять препятствия, которые предстоит преодолеть. Прямо сейчас ты можешь ощущать, что чаще направляешь внимание на негативные аспекты своей жизни и на людей, с которыми сложно общаться. Попробуй осознанно подумать о событиях и о людях в прошлом и настоящем, которые оказали позитивное влияние на твою жизнь. Это могут быть люди, которых еще не удалось поблагодарить; те, кого хочется поблагодарить лучше; или те, кого ты видишь каждый день. Когда напишешь слова благодарности, не обязательно их отправлять. Исследователи утверждают, что сам процесс работы над таким письмом позволяет почувствовать себя счастливее.



## ПОПРОБУЙ!

Напиши письмо, в котором выражаешь благодарность кому-то, кто принес радость в твою жизнь. Потом подумай о том, какие переживания вызвал этот процесс, и запиши свои мысли в дневник. Удалось ли почувствовать себя лучше после работы над письмом?

---

---

## КЕЛЛИ

В конце учебного года я поняла, что очень благодарна одной своей подруге, и решила написать ей письмо, чтобы показать, как сильно я ее ценю и насколько для меня важна наша дружба. Я могла бы отправить послание в мессенджере, но мне захотелось сделать это с помощью обычной почты — такой старомодный способ проявить внимание. Я выбрала бумагу, нашла чернильную ручку и написала письмо о наших отношениях и совместных воспоминаниях. Я чувствовала себя счастливой. И еще более благодарной. Было здорово подписывать конверт и идти с письмом к почтовому ящику. Этот процесс позволил полностью прочувствовать свои эмоции.

---

## ПОДВЕДЕМ ИТОГ

Осознанность может изменить многое в жизни. Когда присутствуешь в моменте, проживаешь все, что с тобой происходит, и наблюдаешь за своими мыслями, эмоциями и телесными ощущениями без оценочных суждений, то воспринимаешь свой опыт более объективно. Это помогает вести себя в соответствии со своими ценностями, а не поддаваться автоматическим поведенческим реакциям, которые воздействуют на негативные убеждения и заставляют еще больше в них верить. Кроме того, практика осознанности помогает перестать заикливаться на мыслях, сожалеть о прошлом, а также тревожиться и бояться того, что может случиться в будущем. Не отвлекаясь на все это, ты лучше осознаешь, за что стоит испытывать благодарность.

В следующей главе мы поговорим об эмоциях. В частности, о том, как мы их воспринимаем и как они отрицательно влияют на наше поведение и подтверждают негативные убеждения.

ГЛАВА 6

ЭМОЦИИ

И ЭПИЦЕНТР

УРАГАНА

Эмоции — мощный источник, питающий наши мысли и поступки. Скорее всего, тебе еще в детстве говорили, какие из них приемлемы, а какие нет. У всех есть свое мнение об эмоциях. Часто мы разделяем эмоции на плохие и хорошие. Или считаем, что к каким-то можно относиться терпимее, чем к другим. Смотрел ли ты американский мультфильм «Головоломка» (2015)? В нем отлично показана важность любых эмоций. Из-за ограничения по времени и для простоты подачи материала создатели «Головоломки» выбрали всего пять эмоций: гнев, печаль, радость, страх и брезгливость. Внимательно изучив негативные убеждения о себе, мы обнаружим, что нами в первую очередь движет такая эмоция, как страх. Страх того, что другие заметят наши недостатки. Страх быть отвергнутыми. Страх того, что мы недостаточно хороши. Наши эмоции влияют на то, как мы общаемся с другими людьми и как оцениваем свое прошлое и настоящее. Наше восприятие меняется или искажается под воздействием эмоции, которая присутствует в момент оценки ситуации. Когда срабатывают триггеры и затрагивают твои негативные убеждения, эмоции захватывают контроль над твоим разумом. Такое явление называется «захватом миндалевидного тела». Миндалевидное тело находится в основании мозга и наиболее активно работает в подростковом возрасте, поскольку префронтальная кора в этот период жизни все еще формируется. Это объясняет, почему подростки склонны быть очень эмоциональными.

Твои негативные убеждения о себе и своих несовершенствах часто приводят к тому, что ты скрываешь или отвергаешь какие-то аспекты собственной личности, боясь показать их другим людям или опасаясь, что начнешь относиться к себе еще хуже. В число этих аспектов могут попасть и эмоции. Это частично объясняет, почему нам сложно терпеть некоторые из них. Нас часто уверяют, что не стоит выражать все свои эмоции, и стыдят, если мы не можем сдержаться. Чьи-то родители сами не способны выражать эмоции. В результате мы не умеем определять,

проживать и выражать эмоции правильно. Мы можем даже воспринимать отказ от эмоций как отказ от самих себя. Мы испытываем «плохие» эмоции и делаем вывод, что это делает нас плохими людьми. Услышав, что какие-то эмоции не имеют значения, мы решаем, что, соответственно, и сами мы не имеем значения. Отвергая определенные эмоциональные стороны своей личности, мы ощущаем пустоту и оказываемся плохо подготовленными к эмоциональным потрясениям.

В этой главе мы поговорим о силе эмоций, в особенности тех мощных и разрушающих, которые возникают из-за различных триггеров — событий, людей и ситуаций, — влияющих на наши негативные убеждения. Если ты будешь понимать, что происходит с твоими эмоциями в конкретный момент, и знать, как справляться с дискомфортом, вызванным эмоциональным состоянием, то сможешь действовать в большем соответствии со своими ценностями.

---

## КЕЛЛИ

*Мне особенно сложно справляться со стрессом. Когда я испытываю стресс из-за чего-то конкретного — учебного задания или экзамена, семейной проблемы или сложностей с друзьями, — мне трудно разграничить мое эмоциональное состояние и все остальное. Я чувствую, как стресс проникает во все сферы жизни. Мне неловко признавать, что я испытываю стресс и отчаяние, ведь я знаю, что мои друзья и сверстники тоже вынуждены справляться с учебной нагрузкой. Мне кажется, они противостоят стрессу достойно или как минимум намного достойнее меня.*

---

Справляться с сильными эмоциями, вызванными триггерами и негативными переживаниями, может быть непросто. В подобных ситуациях твой мозг генерирует сильный импульс, заставляющий действовать так, чтобы избавиться от источников стресса.

Тревожность, которую ты испытываешь, является способом выживания: когда ты сталкиваешься с угрозой или оказываешься в опасной ситуации, твой мозг переключается в режим «бей, беги или замри». Встречаясь с триггерами, которые воздействуют на негативные установки, ты, скорее всего, испытываешь повышенную тревожность; и она, в свою очередь, вызывает страх. Хотя ты часто испытываешь тревожность и страх одновременно, это совершенно разные эмоции. Тревожность готовит к тому, что может произойти в будущем, в то время как страх является реакцией на текущую угрозу или опасность. Тебе, скорее всего, знакомы телесные ощущения, которые могут сопровождать эти процессы: повышается сердцебиение; ладони и стопы становятся холодными, потными или немеют; дыхание учащается; кажется, что ты не можешь дышать, как будто что-то застряло в груди; во рту пересыхает; тебя тошнит. Хочется действовать немедленно, чтобы избавиться от угрозы и неприятных эмоций и ощущений.

Действие в соответствии с этим импульсом — это адаптивная реакция, то есть попытка приспособиться к обстоятельствам. Древним людям этот механизм очень помогал: если встречаешь льва, нужно убить его — или он убьет тебя. Или современный пример: мы стараемся скорее отдалиться от приближающейся машины, чтобы она нас не сбила. При этом эмоции, которые мы переживаем, когда сталкиваемся с триггерами, воздействующими на наши негативные убеждения, кажутся невыносимыми. Мы считаем, что необходимо реагировать быстро, чтобы избежать угрозы, и что это вопрос жизни и смерти.

## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ БЕЛАЯ ПЕЛЕНА

Осознание таких невыносимых эмоций и понимание их функции — важный шаг на пути к тому, чтобы научиться справляться с ними. Это необходимо, потому что так мы будем проживать жизнь полностью, не отвергая никаких ее аспектов. Хотя эмоции и заставляют нас иногда чувствовать себя плохо, сами по себе они не представляют проблемы. В отличие от нашей реакции на них: когда триггеры задевают твои негативные убеждения, это вызывает эмоциональный шторм, который может показаться нестерпимым. Такой эмоциональный шторм часто мешает видеть все прочее, что происходит вокруг.

Представь себе белую пелену снегопада. Из-за ветра и снега совершенно ничего не видно. Вероятно, тебе попадались кадры массовых аварий, которые возникали из-за такой погоды. В переносном смысле то же самое происходит, когда нас ослепляют эмоции.

Эмоциональная белая пелена возникает, когда ты сталкиваешься с триггерами, воздействующими на твои негативные убеждения, и тебя переполняют эмоции и связанные с ними мысли и ощущения. Ты настолько ослеплен, что не в состоянии видеть ситуацию в истинном свете. В то же самое время у тебя появляется желание реагировать быстро, как будто ситуация является угрозой, которую необходимо устранить. К сожалению, временное ослепление не позволяет видеть, что происходит на самом деле. Поведенческая реакция на мучительные эмоциональные переживания обычно не помогает, и из-за нее ты начинаешь относиться к себе еще хуже.

### ИСТОРИЯ КЭРИ

Давай разберем историю Кэри как пример того, что может случиться из-за неумения справляться с эмоциями. В первый год обучения в кол-

ледже Кэри жила вместе с одной из своих лучших подруг — Антонией. На втором курсе девушки перестали жить вместе, из-за этого их отношения изменились и они больше не общались так часто, как раньше. Для Кэри эта ситуация оказалась настоящим испытанием, она не знала, как показать подруге, что расстроена. Ниже ты видишь список переживаний Кэри в тот период, когда ей казалось, что Антония слишком занята, чтобы найти время на общение.

- Расстроена, что мы не проводили время вместе много недель.
- Чувствую, что мы больше не так близки, как раньше.
- Несчастлива, потому что подруга не уделила мне время из-за занятости.
- Скучаю по времени, когда наши отношения были другими, но не знаю, как все вернуть.
- Чувствую себя одинокой и никому не нужной.

Кэри не озвучила Антонии ни одного из этих переживаний. Очевидно, что разочарование нарастало, как и шквал эмоций, а все происходящее стало для Кэри триггером, включающим ее негативную убеждение о том, что она недостаточно хороша. Наконец, Кэри и Антония запланировали полноценную встречу, в дополнение к тем мимолетным, когда девушки пробегали мимо друг друга в студенческом городке. В тот вечер Кэри и Антония собирались пойти в кино и поужинать в новом ресторане, но Антония в последний момент все отменила, потому что ей нужно было закончить срочное задание. Кэри восприняла это как еще один знак того, что для Антонии их дружба неважна. Внутри Кэри назревал эмоциональный шторм. При следующей встрече ее переполняли эмоции, то есть ослепила белая пелена! Она не видела и не слышала ничего из того, что

происходило вокруг в тот момент. Кэри сорвалась и высказала Антонии все: какой она ужасный человек и что на этом их дружба заканчивается. Кэри уничтожила дружеские отношения за считанные минуты. После этого она почувствовала себя лучше, потому что наконец избавилась от мучительных эмоций, которые ее переполняли. Антония была неприятно удивлена и очень расстроена. Она даже подумала, что Кэри могла быть под действием наркотических веществ, изменяющих сознание, настолько непохожа подруга была сама на себя. Антония попробовала привести какие-то доводы, но Кэри ничего не желала слышать.

На следующее утро эмоциональный шторм стих и Кэри посмотрела на ситуацию объективно. Вот что она записала:

- Я ужасно себя чувствую (как обычно после вспышки гнева).
- Я сожалею о том, что наговорила Антонии.
- Моя неспособность адекватно общаться с людьми всегда заставляет меня чувствовать себя неудачницей.
- Мне бы хотелось, чтобы всего этого не было.
- Мне хочется сбежать и спрятаться; сложно встретиться с ней лицом к лицу или просто поговорить.
- У меня нет разумного объяснения своему поведению, поэтому я чувствую себя ненормальной.
- Я чувствую себя одинокой и никому не нужной. Я просто хочу остаться в кровати.
- Мне так стыдно за свое ужасное поведение.

Может быть, у тебя был подобный опыт. Бывало ли так, что твоя реакция на какого-то человека или событие оказывалась слишком сильной? Случался ли у тебя взрыв эмоций? Иногда такое бывает с каждым! Особенно когда мы воспринимаем происходящее неосознанно. Как ты можешь увидеть из заметок, которые сделала Кэри о своих переживаниях, в итоге она почувствовала себя хуже и еще больше стала страдать из-за своих негативных убеждений.

---

## ПОПРОБУЙ!



*Получается ли у тебя вспомнить хотя бы одну ситуацию, когда тебя накрыла эмоциональная белая пелена? Предшествовали ли этому какие-то события, которые в итоге и привели к триггерному событию, или все случилось внезапно? Какие у тебя были мысли и эмоции? Какой была твоя реакция? Какими были последствия? Какие были ощущения на следующий день, когда ураган эмоций утих? Запиши свои переживания в дневник.*

---

Быстрая реакция на триггерную ситуацию или на человека — инстинктивный защитный механизм, который помогает справиться с угрозой и мучительными эмоциями. Такая реакция приносит лишь кратковременное облегчение и при этом имеет долгосрочные последствия. Попробуй вспомнить, какой была кратковременная польза от быстрой реакции (например, освобождение от мучительных эмоций) и долгосрочные последствия чрезмерно эмоционального поведения (обиды других людей, разрушенные отношения).

## **ИЗБЕГАНИЕ КАК СПОСОБ СПРАВИТЬСЯ С НЕГАТИВНЫМИ УСТАНОВКАМИ**

Еще одним способом избавиться от болезненных эмоций является попытка их избегать. То, как ты рассматриваешь проблему, трудность или испытание, может во многом зависеть от твоего самовосприятия. Может быть, ты сразу же начинаешь винить себя за недостатки и несовершенства. Или думать примерно так: «Если бы у меня не было такого-то недостатка, то и проблемы бы не возникло». Теперь ты понимаешь, как непростые ситуации могут стать триггерами, воздействующими на твои негативные убеждения. В итоге ты предпочитаешь избегать подобных ситуаций. Если так делать, то со временем можно обнаружить, что ты игнорируешь целую сферу своей жизни, потому что каждый раз, принимая ее открыто, начинаешь относиться к себе хуже. Можешь ли ты назвать ситуации, места или людей, которых избегаешь, потому что из-за них обычно относишься к себе хуже? Запиши свой ответ в дневник.

---

### **КЕЛЛИ**

*Когда я была чуть младше, мне нравилось играть в школьной волейбольной команде. Было здорово надевать форму и осваивать новый вид спорта. Тогда я ближе познакомилась с девочками из команды и прониклась их энтузиазмом и духом игры. Через какое-то время я тем не менее стала понимать, что мои навыки не развиваются так, как навыки некоторых сокомандниц. Мы все начинали с нуля, но некоторые научились играть невероятно хорошо — справляться с верхними подачами и постоянно «вгонять» мяч в площадку. Я все еще училась этим приемам и чувствовала себя неловкой и неумелой по сравнению с ними, потому что не могла играть так же, как они. Я продолжала оставаться в команде, но мне было*

некомфортно. Я постоянно искала предлоги не выполнять определенные упражнения, считая, что не способна сделать их хорошо. Я вызывалась посидеть на скамейке запасных и с энтузиазмом приглашала других девочек занять мою позицию в игре. Как-то раз я травмировала колено на тренировке, и хотя оно болело всего пару-тройку дней, я решила отдохнуть несколько недель. Это избавило меня от неловкости во время тренировок. Я могла просто игнорировать волейбол, и даже не пришлось признаваться кому-то, что я не хотела им заниматься, потому что мне было из-за него плохо.

---

В главе 2 твоим заданием было отследить модели поведения, которые помогают справляться с ощущением ненормальности, неполноценности и уязвимости. Давай представим, что в твоём списке оказалось и избегание как вариант поведения, который ты выбираешь, чтобы чувствовать себя лучше. Далее, в упражнении из главы 3, тебе нужно было определиться со своими ценностями — с тем, что для тебя важно. Скорее всего, пришлось признать негативное влияние избегания на свою жизнь, а именно: оно мешает жить такой жизнью, какой тебе хочется, и заставляет действовать вопреки своим ценностям. В краткосрочной перспективе игнорирование и избегание триггеров немного помогает. Какой бы ни была твоя версия избегания — не читать писем, не замечать сообщений, пропускать дедлайны, уклоняться от разговоров, — результат будет одним и тем же: на какое-то время станет легче, но потом будет только хуже и ты опять начнешь себя ненавидеть. Из-за этой тактики ты зацкливаешься на своих негативных убеждениях. Необходимо же сфокусироваться на ценностях и жить в соответствии с ними.

Все это время мы говорили об эмоциях, которые связаны с негативными убеждениями, — о стыде, обиде, печали, одиночестве, гневе и других.

Переживать такие эмоции больно и предпринимать что-то, чтобы избавиться от этой боли, вполне естественно. Со временем мы выясняем, что попытки причиняют еще больше боли, и понимаем, что все привычные способы не работают. А что же тогда действительно работает? Необходимо изменить свое отношение к этой боли.

В начале главы мы вспоминали мультфильм «Головоломка». В нем говорится о том, что невозможно испытывать радость без грусти. В реальности все наши эмоции, вне зависимости от того, относим мы их к хорошим или плохим, выполняют важную функцию. Кроме того, мы не можем избавиться от эмоций, которые нам не нравятся. Когда мы соглашаемся, что боль и сложные эмоции являются частью опыта каждого человека, то перестаем им сопротивляться. Не отвергая такие эмоции, ты не даешь им разрастаться.

Если этот подход к эмоциям тебе кажется слишком сложным, не беспокойся — такие ощущения возникают не только у тебя. Возможно, тебе известна «Молитва о спокойствии духа»:

Господи, дай мне спокойствие принять то, чего я не могу изменить, мужество изменить то, что я могу изменить. И дай мне мудрость отличить одно от другого.

Эта простая молитва используется в программах, которые помогают избавиться от зависимостей (возможно, тебе приходилось о них слышать). Она полезна для осознания того, с чем приходится иметь дело, и того, как ты можешь это изменить. Не нужно принадлежать к какой-то определенной религиозной конфессии — вообще не обязательно быть религиозным человеком, — чтобы понять суть этой молитвы.

Что же мы не можем контролировать? Свои мысли, телесные ощущения, импульсы и потребности, эмоции, а также поведение других лю-

дей. Что мы можем контролировать? Свое поведение в ответ на все те вещи, которые не поддаются нашему контролю. То есть в наших силах контролировать выбор, который мы делаем, и поступки, которые мы совершаем. Что думаешь сейчас? Чувствуешь ли ты себя более сильным теперь, когда знаешь, что именно ты можешь контролировать в своей жизни?

---

## **КЕЛЛИ**

Мне очень нравится эта идея. Для меня важно разделять то, что я действительно могу контролировать, и то, что не могу. Иногда хочется иметь способность контролировать действия других людей. Меня огорчает тот факт, что я не в силах влиять на поступки своих друзей, особенно если их поведение меня расстраивает. Но хотя я и не могу изменить поведение подруги, в моих силах сообщить ей, что я по этому поводу чувствую. Лучше уж так, чем расстраиваться из-за того, что находится вне моего контроля. Например, одна из моих соседок (и моя близкая подруга) бывает очень неряшливой. Иногда я могу не замечать беспорядка, который она устраивает, и гору грязной посуды. Но в других случаях — особенно когда я испытываю стресс из-за учебы — у меня не получается не обращать на это внимания. Я злюсь, мне хочется заставить ее быть аккуратнее. Неважно, как часто мы это обсуждаем, ее поведение не особенно меняется, хотя мне и кажется важным делиться с ней своими чувствами по этому поводу. Чтобы порадовать себя, я стараюсь фокусироваться на собственном пространстве. Я могу отправиться в свою комнату, навести там порядок и немного успокоиться.

---

Нам постоянно твердят, что мы можем контролировать внутренние переживания точно так же, как материальные объекты в своем окружении (например, если ты терпеть не можешь одну из своих рубашек, то можешь ее выкинуть или отдать кому-нибудь). Мы часто слышим что-то вроде «Успокойся», «Не переживай», «Не расстраивайся», «Держи себя в руках», «Расслабься». Еще в детстве ты, скорее всего, усвоил, что не стоит трогать горячую плиту, чтобы не обжечься, и сейчас следуешь этому правилу. Хорошо, что ты это умеешь. Подобный опыт приводит нас к убеждению в том, что мы можем избавиться от внутренней боли, избегая вещей, которые ее вызывают. Так что избегание может быть привычной практикой в некоторых случаях, но, как тебе удалось выяснить в главе 3, чаще всего подобное поведение приводит к тому, что ты исключаешь из своей жизни целые важные области.

Страх как эмоция связан с нашими негативными убеждениями. Давай изучим его подробнее. Предлагаем тебе провести небольшой мыслительный эксперимент, чтобы понять, что не так с желанием контролировать свои эмоции.

Предположим, мы говорим тебе, что через мгновение в комнате появится лев, нападающий только на тех людей, которые показывают свой страх или пытаются убежать. Это невероятно пронзительный лев, он может заметить малейшие признаки страха. Если ты не боишься и не пытаешься убежать, то будешь в полной безопасности и лев тебя не тронет. Но если ты продемонстрируешь хоть какой-то намек на страх или предпримешь хоть какое-то действие, чтобы покинуть комнату, лев заметит это и съест тебя.

Что же произойдет? Вероятно, при появлении льва ты будешь в ужасе. Получится ли контролировать это состояние? Получится ли не бояться? А что насчет побега? Как тебе кажется, можно ли держать под контролем желание сбежать? А оставаться на месте и не двигаться? Возмож-

но, это у тебя и получится, но сможешь ли ты заставить себя перестать испытывать страх?

А теперь подумай о том, что произошло бы, если бы мы сказали тебе, что лев не съест тебя, пока ты будешь его гладить. Что тебе пришлось бы делать? Видимо, начать его гладить. А что, если бы мы сообщили, что лев не съест тебя, пока ты будешь его кормить? Что бы тебе пришлось делать в этом случае? Очевидно, предложить льву какую-нибудь еду. Контроль над собственным поведением и тем, что мы способны выполнять руками и ногами, радикально отличается от попытки контролировать эмоциональные реакции. Мысли, чувства и ощущения — это не вещи. Мы не можем их ни трогать, ни двигать, ни контролировать.

Менять и контролировать свое поведение — не то же самое, что пытаться изменить внутренние переживания. Мы не можем относиться к внутренним переживаниям так же, как к объектам реального мира. Такой подход просто не работает. Наши мысли, ощущения, эмоции, импульсы и воспоминания скрыты внутри нас, а убежать от самих себя не получится.

Боль и страдание испытывают 100% людей. Так или иначе, каждый чувствует себя разочарованным, одиноким или грустным. Каждый подвергается критике. Были ли у тебя попытки избавиться навсегда от какой-то эмоции? Или добиться, чтобы определенная мысль никогда больше не появлялась в твоей голове? Кажется, все работает наоборот: чем сильнее ты не хочешь испытывать какие-то переживания, тем больше их становится. Чем тщательнее ты пытаешься скрыть боль, которая сопровождает твои негативные убеждения, или избавиться от нее с помощью каких-то действий, тем интенсивнее и мучительнее она себя проявляет. Соппротивление эмоциональной боли, связанной с этими убеждениями, только усиливает ее. А чем больше мы пытаемся контролировать эмоции, тем глубже увязаем в негативных убеждениях.



## ПОПРОБУЙ!

Теперь мы предлагаем тебе отследить, каких мыслей и чувств ты пытаешься избегать. Можешь ли привести примеры, когда попытки игнорировать эти мысли или чувства помешали сделать что-то важное? Всегда ли это соответствовало твоим ценностям? Сделай список и опиши, как именно избегание мыслей и чувств испортило тебе жизнь.

Теперь на одной стороне карточки запиши мысли и чувства, от которых хотелось избавиться или которые приходилось игнорировать. На другой стороне той же карточки напиши, на какие сферы жизни и какие ценности повлияли такие попытки избегания и что не удалось из-за этого попробовать и пережить. Представь, что ты выкидываешь карточку, чтобы избавиться от этих мучительных мыслей и чувств. От чего ты избавляешься вместе с ней?

---

### ОПЫТ ВАНЕССЫ

Ванессе всегда было страшно пробовать что-то новое. У нее есть устоявшийся график, ей так очень комфортно, и отклоняться от привычного хода событий Ванесса не любит. В будние дни она учится и тренируется, а каждую пятницу вечером отправляется в торговый центр с двумя лучшими подругами. Они всегда перекусывают в одном и том же заведении, а потом смотрят кино. С недавних пор одна из подруг Ванессы, Серена, начала общаться с новой компанией в школе. Она предложила Ванессе и их общей подруге в пятницу прийти на вечеринку к одному из ребят вместо того, чтобы идти в кино. Сначала Ванесса обиделась, ей показалось, что Серена

предпочла новых друзей. Ванесса сообщила Серене, как она себя чувствует, и Серена объяснила, что ей очень хотелось познакомиться новых друзей со старыми. Как раз представилась отличная возможность. Ванесса сказала, что им стоит выбрать для знакомства другой день, потому что в пятницу у них всегда кино. Серена не поняла, почему Ванесса так настойчива. В итоге Ванесса провела этот вечер дома.

Вот что Ванесса записала в своей карточке:

**Чего я избегаю:** дискомфорта, который испытываю, когда встречаю новых людей или делаю что-то новое.

**Мои ценности:** быть хорошим другом и беречь дружеские отношения.

Когда Ванесса отказалась от вечеринки, которую предложила Серена, она избежала дискомфорта, но при этом упустила возможность провести время с подружкой, познакомиться и подружиться с новыми людьми. Замечаешь, как избегание помешало Ванессе следовать ее ценностям?

Эмоциональная боль заставляет нас выбирать нездоровое поведение. Тебе больно. Ты не хочешь, чтобы тебе было больно. Ты реагируешь таким образом, чтобы устранить эмоциональную боль. Ты уже знаешь, что такая реакция и такое поведение не избавят от боли — на деле она только усиливается. Ты не можешь навсегда освободиться от болезненных эмоций или разрушающих мыслей — они всегда будут появляться. Так как же справляться с болезненными эмоциями и принимать их? Ты научишься некоторым стратегиям. Вероятно, ты задаешься вопросом, почему нужно учиться принимать эмоции, если они причиняют боль.

Первым делом стоит разобраться, что происходит, когда эмоции являются следствием влияния триггера на твои негативные убеждения. Ты испытываешь сильные мучительные чувства, и, возможно, они напоминают тебе о других случаях, когда приходилось терпеть боль. Внезапно перед тобой нависает эмоциональная белая пелена. Ты не понимаешь, что происходит здесь и сейчас. Ты временно слепнешь, и твои реакции становятся автоматическими, но в то же время бесполезными и бессмысленными. После того как эмоциональная буря стихает, ты понимаешь, что реакция создала дополнительные проблемы. Как мы уже говорили ранее, ты не можешь избавиться от эмоций, но можешь научиться терпеть их и управлять ими. Приступим.

## КАК ТЕРПЕТЬ СВОИ ЭМОЦИИ И УПРАВЛЯТЬ ИМИ

Иногда наши занятия удерживают нас в том эмоциональном состоянии, которое причиняет боль. Часто мы даже не осознаем этого, потому что такое поведение становится автоматическим. А инстинкт самосохранения подталкивает нас к нему. Существуют три источника, подпитывающие эмоции:

1. Руминация — ты продолжаешь мусолить одно и то же мучительное переживание снова и снова («мыслительная жвачка»).
2. Избегание — ты подавляешь эмоцию или отказываешься принимать ее такой, какая она есть.
3. Эмоциональное поведение — ты выбираешь поведение, которое лишь усугубляет ситуацию, и причиняешь боль себе и/или другим.

---

## ПОПРОБУЙ!



Можешь ли ты определить один из источников, который подпитывает болезненные эмоции? Запиши это в свой дневник.

---

Вот что получилось у Кеннеди:

*В детстве я попал в аварию; у меня не было серьезных травм или чего-то подобного, но мне было очень страшно, и до сих пор часто снятся кошмары о том инциденте. Из-за этого я не люблю ездить на машине. К счастью, мы живем в маленьком городе, я хожу в школу и обратно пешком. Но иногда я не могу пройти пешком до нужных мне мест. Из-за таких ситуаций я испытываю страх. Я постоянно думаю об аварии. Не могу перестать проигрывать ее в голове. Избегание триггерных ситуаций, включающих мои страхи, ограничивает мою жизнь и отношения. И из-за этого я отношусь к себе хуже и не уверен в том, что могу знакомиться с людьми и пробовать что-то новое.*

Ключ к тому, чтобы справляться со сложными эмоциями, — выбирать поступок или поведение, которые не заставят относиться к себе хуже, не усугубят ситуацию и не вредят отношениям. Навык стрессоустойчивости поможет сделать выбор, который не повлечет за собой ненужных последствий. (Возможно, тебе приходилось слышать о когнитивно-поведенческой терапии (КПТ); стрессоустойчивость — это навык, который можно приобрести благодаря особому виду КПТ — диалектической поведенческой терапии (ДПТ), разработанной психотерапевтом Маршей Линехан.) Главная цель — дать себе пережить момент эмоциональной белой пелены, не усугубив ситуацию. Мы обсуждали это в предыдущих главах, но важно повторить, что все мысли, эмоции и те-

лесные ощущения со временем проходят. Помни об этом, когда переживаешь сложные эмоции и чувствуешь нестерпимое желание избавиться от них как можно скорее. Как ты, вероятно, уже знаешь, в итоге возникает еще больше проблем, хотя краткосрочные результаты и кажутся эффективными.

Осознав, как именно тебе удавалось справиться с болезненными эмоциями и ситуациями, ты сможешь себе принимать лучшие решения в будущем. Эмоции, которые ты испытываешь, когда сталкиваешься с триггерами негативных убеждений, часто кажутся невыносимыми и тягостными. Логично, что у тебя возникает естественное стремление избавиться от них как можно скорее. Давай разберем, в каких случаях подобные реакции создают еще больше проблем. (На основе книги *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook\**.)

Ниже приведено описание моделей поведения, которые люди склонны использовать, реагируя на болезненные эмоции, а также последствий каждой из этих моделей. Определив то, что ближе всего тебе, не осуждай себя; отнесись к себе бережно и помни, что в тот момент такие реакции казались логичными.

**Поведение:** обвинения, критика, вызывающая манера общения или нежелание общаться.

**Последствия:** потеря дружбы, романтических отношений и поддержки семьи; люди избегают общения с тобой; ты задеваешь их чувства.

---

\* Издана на русском языке: Маккей М. и др. Диалектическая поведенческая терапия. Руководство по тренингу навыков осознанности, межличностной эффективности, регуляции эмоций и стрессоустойчивости. Москва : Вильямс, 2020. Прим. ред.

**Поведение:** ты для вида уступаешь, а на деле выражаешь свой протест прокрастинацией, жалобами, медлительностью и неэффективной деятельностью.

**Последствия:** ты мирисься с нездоровыми отношениями; у тебя возникают проблемы с учебой, работой и семьей.

**Поведение:** контроль над другими как способ получить то, чего ты хочешь.

**Последствия:** ты отталкиваешь от себя людей и причиняешь им боль.

**Поведение:** попытка впечатлить других и привлечь их внимание.

**Последствия:** ты лишаешь себя искренних контактов с людьми и отталкиваешь их.

**Поведение:** использование приемов манипуляции, эксплуатации или искушения.

**Последствия:** ты разрушаешь отношения, создаешь атмосферу недоверия и отталкиваешь людей.

**Поведение:** обособленность, изолированность, разрыв связей и отчуждение.

**Последствия:** ты лишаешь себя потенциально приятных впечатлений и множества хороших вещей; чувствуешь отчаяние, одиночество и потерянность.

**Поведение:** чрезмерная независимость, желание производить впечатление самостоятельного и уверенного в себе человека или же увлечен-

ность занятиями, не подразумевающими общение (чтение, просмотр телевизора, компьютерные игры).

**Последствия:** ты проводишь все больше времени наедине с собой и чувствуешь себя все более подавленным, одиноким, оторванным от людей.

**Поведение:** ты пытаешься развлечь себя или отвлечься с помощью любого навязчивого поведения, рискованных занятий или повышенной физической активности.

**Последствия:** у тебя появляются проблемы со здоровьем, сложности в отношениях, ты испытываешь чувство стыда.

**Поведение:** прием наркотиков, алкоголя и переизбыток.

**Последствия:** у тебя появляются зависимости, вредные привычки, сложности в отношениях и проблемы со здоровьем.

**Поведение:** бегство с помощью отрицания, фантазий, диссоциации (то есть ощущения, что события происходят с кем-то другим, а не с тобой) и других способов.

**Последствия:** ты мучишься от одиночества, стыда и депрессии.

**Поведение:** ты слишком полагаешься на других, сдаешься, не проявляешь самостоятельность, предпочитаешь пассивность, избегаешь конфликтов, стараешься угодить другим.

**Последствия:** ты чрезмерно перегружаешь отношения своими потребностями, но при этом они остаются неудовлетворенными.

Запиши в дневник любые другие модели поведения и соответствующие им негативные последствия.

---

## ПОПРОБУЙ!



Записывай в дневник, какие модели поведения ты выбираешь, чтобы справиться с негативными эмоциями, и чего каждая из них тебе стоит.

---

Помнишь историю Кэри? Она поругалась со своей подругой Антонией. Вот что записала Кэри:

*Я обвиняла Антонию и критиковала ее. Я слишком на нее полагалась. Это подвергло риску нашу дружбу и стало слишком большой нагрузкой и для Антонии, и для наших отношений.*

Кэри смогла осознать, какое поведение она выбрала и чего ей это стоило. Признав негативные последствия своих поступков, Кэри сможет принимать более осознанные решения о том, как себя вести, когда переживаешь сложные эмоции.

## БОЛЬ ПРОТИВ СТРАДАНИЯ

Мы уже говорили о реальности боли. Это неотъемлемая часть опыта любого человека, избежать ее невозможно. Выполняя предыдущее упражнение, ты осознал последствия различных моделей поведения,

которые, по идее, должны избавлять от боли или давать некоторую передышку от болезненных ощущений. На деле же такое поведение причиняет еще больше боли — назовем это дополнительной болью или страданием. Избавиться от дополнительного страдания возможно. Здорово — правда? Боли избежать не получится, в отличие от дополнительных страданий. Часто мы обрекаем себя на них неосознанно, выбирая определенный вид поведения.

Теперь, когда ты знаешь, что дополнительные страдания совсем не обязательны, тебе необходимы инструменты, которые помогут справляться со своей болью по-другому. Нужно заменить нездоровое поведение на полезное и понять, как справляться с моментами белой пелены — временем, когда тебя так сильно переполняют эмоции, что ты не можешь сделать разумного выбора.

### **ОТВЛЕКАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ**

Отвлекающие занятия полезны, поскольку позволяют погрузиться в какой-то процесс до тех пор, пока эмоциональная буря не стихнет и ты не отдались от триггера — события, ситуации или человека. Такие занятия не являются попытками игнорировать эмоции или убежать от них; они нужны для того, чтобы дать ситуации объективную оценку. Отвлекающие занятия — это мера предосторожности, которая не позволяет поступать так, как будет хуже для тебя.

Ранее мы упоминали о массовых авариях в снегопад. Чаще всего они происходят из-за того, что люди продолжают вести машину, даже когда видимость очень плохая. Массовой аварии можно было бы избежать, если бы водители остановились, осознав, что из-за погоды может случиться что-то плохое. Отвлекающие занятия — это способ минимизировать дополнительные проблемы (дополнительные страдания) или избежать их полностью.

---

## КЕЛЛИ

Когда я чувствую, что приближается эмоциональная буря, то стараюсь отдалиться от нее — и физически, и мысленно. Сказать, разумеется, куда легче, чем сделать, но в моем случае определенно работает физическое отдаление от того, что меня расстраивает. Если это событие или другой человек, я приношу извинения и иду туда, где смогу успокоиться. Оказавшись в буквальном смысле далеко от источника проблемы, я в состоянии посмотреть на ситуацию со стороны.

---

Ниже ты найдешь список занятий, которые могут тебе понравиться. Используй их как источник вдохновения и поэкспериментируй, чтобы выбрать то, что подходит тебе лучше всего.

Физическая активность, помимо того что является отвлекающим занятием, способствует выработке эндорфинов, которые выступают естественным обезболивающим средством и антидепрессантом. Этот далеко не полный список призван вдохновить тебя. Отметь галочкой занятия, которые тебе нравятся:

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> бег         | <input type="checkbox"/> пеший туризм          |
| <input type="checkbox"/> плавание    | <input type="checkbox"/> командные виды спорта |
| <input type="checkbox"/> бег трусцой | <input type="checkbox"/> виндсерфинг           |
| <input type="checkbox"/> ходьба      | <input type="checkbox"/> велосипедный спорт    |
| <input type="checkbox"/> походы      | <input type="checkbox"/> гольф                 |

- волейбол
- балет
- занятия на тренажерах
- теннис
- зумба
- лодочные прогулки
- водное поло
- баскетбол
- пилатес
- кайтсерфинг
- боулинг
- йога
- горные лыжи
- бокс
- тяжелая атлетика
- рыбалка
- тренировки TRX
- аквааэробика
- гребля
- аэробика
- кроссфит
- фермерство или садоводство
- кикбоксинг
- кикбол
- фрисби
- лакросс
- гандбол
- растяжка
- ракетбол
- гребля на байдарках
- верховая езда
- катание на коньках
- водный волейбол
- скалолазание
- боевые искусства

катание на роликах

сноуркеллинг

прыжки  
через скакалку

катание на снегоходе

катание  
на четырехколесных  
роликах

прогулки с собакой

ходьба на снегоступах

каякинг

футбол

регби

конькобежный спорт

водные лыжи

софтбол

шаффлборд

прыжки на батуте

подводное плавание

серфинг

парусный спорт

реслинг

Есть ли какие-то еще полезные для тебя виды физической активности?  
Запиши их в свой дневник.

А вот неполный список других видов деятельности, которые могут тебя  
вдохновить. Отметь галочкой те занятия, которые тебе нравятся:

чтение

компьютерные игры

общение с семьей

пазлы

поход в кино

рисование

просмотр кино дома

пляжный отдых

прослушивание  
музыки

поход в кафе

развлечения  
с друзьями

настольные игры

игра на музыкальных  
инструментах

шопинг

работа по дому

путешествия

скрапбукинг

сон

изготовление  
поделок

общение с кем-то

ведение дневника

шитье

просмотр спортивных  
программ

настольный теннис

фотография

вязание

плавание  
в бассейне

карточные игры

посещение церкви

приготовление еды

работа в гараже

забота о животных

литературная  
деятельность

живопись

Есть ли еще какие-то хобби, которые доставляют тебе удовольствие и могут помочь справиться с болью? Запиши в свой дневник.

Легко попасть в ловушку собственных переживаний и забыть, что сложные периоды бывают и у других людей. Исследования показывают, что нам становится лучше, когда мы перестаем думать только о себе и стараемся помочь другим. Вот несколько вариантов волонтерской деятельности. Отметь галочкой те варианты, которые тебе нравятся:

природоохранные  
организации

репетиторские программы

банки продовольствия

клубы для мальчиков  
и девочек

службы переливания  
крови

программы  
наставничества

группы продленного дня

помощь соседям  
с уборкой по дому

службы по ликвидации  
последствий катастроф

помощь соседям  
с работой в саду

парки и открытые  
площадки

волонтерский коучинг

музеи

почта для военных

программы повышения грамотности

дома престарелых с дневным пребыванием

больницы

приюты для бездомных

общества защиты животных и приюты для животных

библиотеки

дома-интернаты для престарелых и людей с инвалидностью

политические организации

океанариумы



## ПОПРОБУЙ!

Определи, чем из каждой области (физическая активность, прочие виды деятельности, волонтерская деятельность) тебе хотелось бы заняться сначала. Ты всегда можешь добавить другие дела позже или удалить из своего списка те, которые не доставляют удовольствия или не отвлекают от эмоциональных переживаний. Запиши свои наблюдения в дневник. Ты можешь делать записи и в заметках на своем смартфоне, чтобы иметь к ним доступ вне дома. Когда попробуешь разные занятия из каждого списка, отмечай, какие из них показались тебе самыми полезными.

При выборе отвлекающего занятия важно учитывать временной фактор. Определи занятия, которые будут полезны, когда у тебя много времени, и эффективные способы отвлекаться, когда времени почти нет.

---

## КЕЛЛИ

Я предпочитаю такие отвлекающие занятия: сделать десять глубоких вдохов, выйти из дома и погулять на свежем воздухе, позвонить родителям, позвонить другу, навести порядок в своей комнате, послушать подкаст, почитать книгу, потренироваться (если у меня немного времени, я делаю короткую кардиотренировку, например выполняю упражнение «прыжки звездочкой»), выпить стакан холодной воды.

---

## ПРИЯТНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ

В сложные периоды, переживая болезненные эмоции, мы часто забываем обо всем хорошем, что с нами случилось. Однако это помогло бы нам понять, что тяжелые времена проходят. Авторы пособия для подростков, столкнувшихся с буллингом (Lohmann, R., and J. Taylor. 2013. *The Bullying Workbook for Teens*, 2013), предлагают собрать специальную коробку с предметами, которые напоминают о счастливых, приятных и веселых временах. Эта коробка необходима для экстренной помощи. Складывая в нее любимые вещи, сувениры, фотографии, открытки и письма, которые напомнят о чем-то хорошем. Правда, ты не сможешь воспользоваться коробкой, когда будешь не дома, поэтому предлагаем альтернативное решение. Сделай фотографии вещей, которые напоминают о счастливых моментах, и создай отдельный альбом в своем смартфоне, который будешь просматривать, когда понадобится поддержка. Ты можешь сохранить в своем телефоне голосовое сообщение от важного для тебя человека и слушать его, чтобы вспомнить, что есть те, кто о тебе думает и заботится. А еще ты можешь выделить место (в своей спальне или в комнате в студенческом общежитии) и разместить там фотографии людей, которых любишь.

---

## КЕЛЛИ

Моя коробка для экстренных случаев представляет собой мини-коллекцию писем и открыток от друзей и членов семьи. Я перечитываю их, чтобы напомнить себе, как много в моей жизни любви и поддержки. Занимаясь в своей комнате, я посматриваю на эту стопку открыток — на самом верху лежат те, что мне недавно подарили на день рождения. И я улыбаюсь, даже если прямо сейчас ощущаю себя несчастной. А дома я оформила дверь своей комнаты специальной доской, к которой прикрепил фотографии, открытки и разные памятные предметы, такие как билеты на концерты и спортивные мероприятия. Все они напоминают о замечательных моментах моей жизни. Это дает надежду на то, что впереди ждут не менее прекрасные события!

---

## ПОДВЕДЕМ ИТОГ

В этой главе ты больше узнал о своих эмоциях; о том, почему важны те эмоции, которые тебе не нравятся, и как такие эмоции принимать. Когда мы сталкиваемся с триггерами, воздействующими на негативные убеждения, нас переполняют болезненные эмоции, которые могут казаться тягостными и невыносимыми. Наша реакция на эти ощущения вызывает дополнительные страдания, но этого можно избежать, если осознанно относиться к своим переживаниям и помнить об отвлекающих занятиях, которые позволяют справиться с белой пеленой эмоций. Более объективно оценив ситуацию, мы делаем выбор, соответствующий нашей системе ценностей. Теперь ты лучше осознаешь свои негативные убеждения и свое отношение к мыслям и эмоциям. В следующей главе мы разберем поведенческие реакции и навыки общения.

ГЛАВА 7

ПОВЕДЕНИЕ  
И ОБЩЕНИЕ  
С ПОЛЬЗОЙ  
ДЛЯ СЕБЯ

В главе 2 ты выяснил, какие ловушки и психологические триггеры связаны с твоими негативными убеждениями. В ситуации, которая провоцирует чувства собственного несовершенства, неполноценности и уязвимости, твоё поведение в большинстве случаев продиктовано мыслями и эмоциями. Это особенно верно, когда ты не понимаешь, что реагируешь так, стараясь избавиться от болезненных представлений о себе.

Автоматические поведенческие реакции могут дать временную передышку от разрушительных мыслей, дискомфортных эмоций и ощущений. Но как только эта передышка закончится, ты, вероятно, снова почувствуешь себя плохо или даже хуже, чем раньше. Как мы уже обсуждали, поведенческие реакции необходимы для того, чтобы защищать себя. Так как эти реакции тесно связаны с инстинктом самосохранения, то при столкновении с триггерами ты переключаешься в режим «Бей, беги или замри». Такой режим был жизненно важен для наших предков, которые часто оказывались перед лицом смертельной опасности, но большинству из нас уже не так необходим. Конечно, современные люди все еще могут оказаться в ситуациях, когда нужно отреагировать незамедлительно, чтобы спасти свою жизнь, например увернуться от приближающегося автомобиля, но в большинстве случаев ситуации, которые запускают триггеры, лишь кажутся вопросом жизни и смерти.

Боясь, что в возникшей ситуации всем откроется та часть тебя, которую ты считаешь неполноценной или несовершенной, ты можешь среагировать так, как будто твоя жизнь в настоящей опасности. В этой главе мы поможем лучше разобраться в своих реакциях, соотнести свое поведение с ценностями, которые ты внес в свой список в главе 3, и изменить восприятие так, чтобы научиться правильно реагировать на стрессовые ситуации. И наконец мы хотим помочь тебе понять, какие поведенческие реакции, связанные с твоими ценностями, стоит выбирать для самопомощи. Новая модель поведения не избавит от боли, ко-

торая возникает из-за чувства несовершенства, но поможет избежать дополнительных страданий, которые появляются, когда ты реагируешь автоматически.

---

## КЕЛЛИ

Когда я испытываю стресс или меня переполняют эмоции из-за сложной задачи, будь то учебное задание или трудный разговор с другом, я часто придумываю причины повременить с выполнением этой задачи, сначала заняться чем-то другим и т. д. Чаще всего я так делаю, потому что напугана. Желая справиться со своим страхом, я берусь за что-то менее срочное, вместо того чтобы работать над сложной задачей. Я начинаю читать материалы для будущих занятий по истории. Или же решаю, что самое время распечатать снимки, которые были сделаны прошлым летом во время семейного отпуска, и добавить их на мою стену с фотографиями. Я знаю, что игнорирую то, что мне действительно нужно сделать, но продолжаю заниматься чем-то еще, потому что это занятие отвлекает меня от тягостных мыслей. Плюс мне же все равно надо будет когда-нибудь заняться и этими менее важными делами, не так ли? Я хорошо придумала — правда? Хм... в конце концов такое поведение приводит к обратным результатам. Я работаю над сложным заданием в самый последний момент. И расстраиваюсь из-за того, что не выделила на это достаточно времени, потому что знаю, что выполняю работу не так хорошо, как могла бы.

---

Теперь ты понимаешь, почему какая-то реакция на ситуацию не приносит пользы и заставляет в будущем относиться к себе хуже? Она воздействует на твоё представление о собственном несовершенстве, неполноценности, недостойности, ненормальности и невезучести.



## ПОПРОБУЙ!

Отследи, с какими стрессовыми ситуациями тебе приходится иметь дело в текущий момент, а также какие у тебя имеются на этот счет мысли или убеждения, эмоции или ощущения и как ты ведешь себя в этих ситуациях. Запиши, с какими последствиями сталкиваешься, когда действуешь инстинктивно, не задумываясь.

Осознавая последствия, ты лучше понимаешь, что такое поведение приносит еще больше боли, так как воздействует на твои убеждения о себе?

Можешь ли представить, что даешь себе немного времени после столкновения с триггером, чтобы сделать выбор в пользу другого поступка?



### КЕЛЛИ

Вот что я написала о ситуации, о которой рассказала выше:

**Триггер:** сложное учебное задание.

**Мысли или убеждения:** мне слишком сложно его выполнить, я недостаточно умна, я не справлюсь так хорошо, как хотела бы.

**Эмоции:** беспокойство, стресс.

**Телесные ощущения:** неприятные ощущения под ложечкой, тревожность, сложности с засыпанием.

**Поведенческая реакция или побуждение:** игнорировать сложное задание и отвлекать себя от важного дела, фокусируясь на чем-то еще.

**Последствия:** в итоге я испытываю еще больший стресс, я не справляюсь настолько хорошо, насколько мне хотелось, — все происходит как раз так, как я и опасалась.

---

Не забывай: у тебя есть варианты. Ты можешь сделать иной выбор. Не обязательно действовать так, как подсказывает инстинкт самосохранения.

Звучит просто, но на самом деле это далеко не так. Реакции, основанные на инстинкте самосохранения, являются автоматическими и часто бессознательными. Это означает, что тебе даже не нужно задумываться о том, как реагировать. Действовать на автопилоте легко. Чтобы реагировать в соответствии со своими ценностями, необходимо практиковать осознанность и концентрацию (вспомни главу 5), то есть присутствие в настоящем моменте. Такой подход полностью противоположен режиму автопилота. Кстати, со временем автоматической реакцией может стать поведение, которое соответствует твоим ценностям. Но прежде чем это произойдет, необходимо понять, какие именно поведенческие реакции помогают.

---

## ПОПРОБУЙ!

Вернись к стрессовой ситуации и поведенческой реакции, о которых шла речь в предыдущем задании. Подумай, какой могла бы быть реакция, соответствующая твоим ценностям. Какие преимущества у иного варианта поведения?

Насколько бы поменялось твое отношение к себе, если бы удалось отреагировать не автоматически, а в соответствии с твоими ценностями?

Попробуй сравнить восприятие себя и реакцию окружающих, когда ты реагируешь автоматически и когда действуешь осознанно, в соответствии со своими ценностями.

---

## КЕЛЛИ

*Вот что я написала:*

**Триггер:** сложное учебное задание.

**Автоматическая поведенческая реакция:** игнорировать сложное задание и отвлекаться, занимаясь чем-то другим.

**Осознанная реакция, основанная на ценностях:** сосредоточиться на сложном задании, поработать над ним.

**Потенциальные преимущества:** хорошо справиться с задачей, избавиться от ненужного стресса.



## ПОПРОБУЙ!

Теперь сопоставь, как ты относишься к себе и как тебя воспринимают другие, при каждом из двух вариантов поведения (автоматическая реакция и реакция, основанная на ценностях) в той же самой стрессовой ситуации.

---

## КЕЛЛИ

Это упражнение я выполнила так:

**Триггер:** сложное учебное задание.

**Автоматическая поведенческая реакция:** игнорировать сложное задание и отвлекаться, занимаясь чем-то другим.

**Мое отношение к себе:** я недостаточно умна, чтобы справиться.

**Отношение ко мне окружающих:** должно быть, для нее эта задача не важна.

**Осознанная реакция, основанная на ценностях:** сосредоточиться на сложном задании, поработать над ним.

**Мое отношение к себе:** я молодец.

**Отношение ко мне окружающих:** она усердно работает.

---

Замечаешь преимущества, которые можно получить, сделав иной выбор?

Укрепление отношений с другими людьми также помогает делать правильный для себя выбор. Давай посмотрим, как можно выстраивать отношения.

## ЧТО ГОВОРИТ О ТЕБЕ ТВОЯ МАНЕРА ОБЩЕНИЯ?

Если у тебя есть негативные убеждения, вероятно, твои коммуникативные навыки не на высоте — скорее всего, иногда ты реагируешь слишком резко, слишком скромно, неуместно или так, что окружающим сложно тебя понять. Возможно, тебе сложно выражать свои чувства или же ты, наоборот, выражаешь их чересчур экспрессивно и необдуманно. Ты часто неверно интерпретируешь слова других, потому что смотришь на них через фильтр своих негативных убеждений, особенно в стрессовых ситуациях.

Мы уже говорили о мыслях и необходимости изменить свое отношение к ним в целом. Теперь ты знаешь, что, когда мы цепляемся за свои мысли, они лишь подтверждают и подкрепляют негативные убеждения. Это верно и в отношении слов других людей. Мы можем легко заикнуться на ключевых словах или утверждениях и оценивать их через фильтр собственных негативных убеждений. Обычно это мешает услышать сообщение целиком, потому что мы уже зацепились за ту часть сообщения, которая как будто подтверждает и все то плохое, что мы думаем о себе сами, и наши предположения, основанные на наших негативных убеждениях.

Чтобы стать лучшим слушателем, необходимо наблюдать, не делая оценок и не критикуя. Когда ты сталкиваешься с триггерами, тебя переполняют негативные мысли и эмоции — белая пелена мешает видеть. Скорее всего, ты сможешь усвоить только то, что подтверждает твои негативные убеждения о себе и твои ожидания от других. Когда происходит подобное, ты как будто теряешь гибкость мышления: остается лишь способность мыслить и действовать автоматически, что заставляет еще сильнее верить в свои негативные убеждения. Ты спешишь сделать вывод, не успев как следует разобраться в ситуации. И потому, даже не понимая этого, можешь показаться окружающим требовательным,

несговорчивым, предвзятым и настороженным. Осознавая свои переживания (вспомни упражнение из главы 2) и действуя так, как будто занимаешься журналистским расследованием, ты помогаешь себе отказаться от непродуктивной манеры общения и перейти на новый, продуктивный уровень. Это означает, что ты проявляешь любопытство и хочешь лучше разобраться в ситуации, прежде чем делать выводы или реагировать.

Многие негативные установки управляют твоим поведением и манерой общения без твоего ведома. Когда ты сталкиваешься с триггерами и испытываешь непреодолимое желание тут же отреагировать, обрати внимание на это желание как на сигнал к тому, что необходимо замедлиться и изучить текущую ситуацию.

*Предвзятость подтверждения* является основным препятствием на пути к эффективной коммуникации. Это склонность к подтверждению своей точки зрения и своей версии событий. Когда ты сталкиваешься с триггерами, воздействующими на негативные убеждения, твой мозг избирает кратчайший путь и предполагает развитие ситуации, основываясь на прошлом опыте; он просто не оставляет пространства для информации, способной опровергнуть негативное убеждение. Это мера предосторожности: наша предвзятость связана с полученным ранее негативным опытом, который одновременно и защищает нас, и создает некоторые сложности. Особенно они заметны, когда необходимо быть хорошим слушателем.

## **НАВЫКИ СЛУШАНИЯ**

Быть хорошим слушателем важно для эффективной коммуникации и для выстраивания значимых и длительных отношений. Прежде чем мы расскажем о навыках активного слушания, предлагаем узнать, с какими препятствиями ты можешь столкнуться.

## **Барьеры при слушании**

Не секрет, что в нашей жизни множество отвлекающих факторов, они-то и мешают улучшить свои навыки коммуникации. Непросто быть хорошим слушателем, когда все вокруг отвлекает. Если учесть еще и негативные убеждения и триггеры, то покажется, что эффективно общаться вообще невозможно. Барьеры, которые мешают эффективному слушанию, есть у всех, и неважно, осознает человек это или нет. Поступая привычным образом, мы не даем себе шанса наладить более глубокие связи с другими людьми.

### **Типы барьеров при слушании**

Важно осознавать, какие барьеры могут возникнуть на пути к активному слушанию и эффективной коммуникации. Ниже приведен список основных коммуникативных барьеров, которые присутствуют в жизни каждого; особенно они мешают в моменты столкновения с триггерами, воздействующими на негативные убеждения. Если в момент столкновения с триггером мы осознанно не присутствуем в моменте, то с трудом воспринимаем слова собеседника и ограничиваем свою способность к эффективной коммуникации. Такие барьеры практически равноценны автоматическим реакциям на стрессовые ситуации. Определи, какие барьеры на пути к активному слушанию есть у тебя.

*Сравнение.* Ты не слушаешь, потому что все свое внимание направляешь на то, чтобы сравнить себя с собеседником.

*Чтение мыслей.* Ты предпочитаешь угадывать «истинные» мысли и чувства другого человека, а не внимательно слушать. Такое бывает особенно часто, когда ты сталкиваешься с триггерами, воздействующими на твои негативные убеждения, потому что пытаешься предугадать исход ситуации, основываясь на прошлом опыте.

*Подготовка.* Вместо того чтобы сосредоточенно слушать, ты готовишь свою следующую реплику.

*Фильтрация.* Ты позволяешь своему разуму блуждать или можешь просто перестать обращать внимание, когда слышишь определенный тон или тему, которые кажутся тебе неприятными или вызывают негативные эмоции.

*Осуждение.* Ты перестаешь слушать и вместо этого начинаешь советовать, как другой человек должен поступить. Обычно это случается, когда в процессе беседы срабатывают триггеры.

*Дуэль.* Ты сразу же не соглашаешься или споришь.

*Правота.* Твоя главная цель — не оказаться неправым.

*Прерывание.* Ты меняешь тему, чтобы постепенно завершить беседу. Это может быть привычным способом избегать любых ситуаций, в которых могут обнаружиться твои недостатки.

*Поддакивание.* Ты очень стараешься выглядеть добрым человеком, готовым поддержать в любой момент (часто ради того, чтобы не подвергнуться критике), и это мешает слушать.

---

## ПОПРОБУЙ!



Чтобы преодолеть барьеры, мешающие слушать, первым делом нужно соотнести их со сферами жизни, людьми и ситуациями. Запиши все как можно подробнее в свой дневник.

---

---

## КЕЛЛИ

Дома я часто преодолеваю барьер «чтение мыслей», который мешает мне быть хорошим слушателем. Я знаю членов своей семьи слишком хорошо и предугадываю их слова еще до того, как они что-то скажут, особенно в процессе ссоры. Например, «Да, мама, я знаю, что ты хочешь, чтобы я застелила кровать, занялась стиркой». Такое поведение связано с моим беспокойством из-за того, что мама будет меня критиковать, даже если я еще не знаю, о чем она хочет поговорить. Часто это приводит к тому, что кто-то из родственников расстраивается. Если бы я была готова выслушать собеседника открыто, общение было бы более приятным.

---

Ты замечаешь, как негативные убеждения не дают продуктивно общаться и мешают активно слушать? Если мы не осознаем, что имеем коммуникативные барьеры, то застреваем в шаблоне общения, который заставляет еще больше верить в наши негативные убеждения.

## КАК ВЫРАЗИТЬ СЕБЯ

Еще одним важным аспектом коммуникации является умение выразить себя. Возможно, тебе не удалось научиться эффективно выражать свои потребности или пришлось усвоить, что внимание легче привлечь, если вести себя импульсивно. А может, у тебя ни разу не получилось добиться удовлетворения своих потребностей и решение отказаться от самой идеи показалось наилучшим. Если ты считаешь, что у тебя есть какие-то недостатки и ты неполноценный или недостаточно хороший человек, вероятно, на каком-то этапе показалось логичным, что ты не заслуживаешь быть выслушанным, а твои потребности не имеют значения. Возможно, ты беспокоишься, что

другие люди будут тебя критиковать, высмеивать твои потребности, или считаешь потребности других людей важнее твоих собственных.

Тебе может быть непросто отслеживать свои потребности и чувства. К тому же иногда это пугает, потому что потребности и чувства делают любого человека уязвимым. Они могут стать причиной разочарования, печали, одиночества, депрессии, гнева и тоски. Скрывая что-то от других и защищая себя, ты тем самым не позволяешь себе выявить свои потребности. Осознание потребностей может стать триггером, включающим неприятные чувства.

При столкновении с триггером вызванная им сильная разрушительная эмоция может настолько тебя поглотить, что будет сложно осознать свои чувства. Ты разозлишься и сорвешься, а когда эмоциональная белая пелена спадет, поймешь, что на самом деле чувством, которое вызвало такую бурю, была печаль. Она делает человека более уязвимым, чем гнев. Помнишь Кэри, о которой мы говорили в прошлой главе? Она скучала по Антонии, но вместо того, чтобы выразить свою потребность проводить с Антонией больше времени, сорвалась на нее. Когда Кэри успокоилась, она смогла определить свои настоящие чувства.

---

## ПОПРОБУЙ!



*Поразмышляй немного о выполненных ранее упражнениях. Можешь определить потребности, которые тебе не удалось выразить? Осознаешь ли ты, что, скрывая от других те свои стороны, которые кажутся тебе несовершенными, ты скрываешь от других и свои потребности? Можешь ли отследить, в каких случаях сложнее выражать свои потребности? Напиши об этом в своем дневнике.*

---

## КЕЛЛИ

Я над этим работаю, но все равно считаю, что говорить о своих потребностях непросто. Например, иногда в течение учебного дня мне необходимо время, которое хотелось бы провести в одиночестве, чтобы расслабиться и сделать короткую передышку между занятиями, встречами и общением с друзьями. Непросто объяснить другу, который хочет провести время или позаниматься вместе, что мне нужно побыть одной. Когда я игнорирую эту потребность, со мной не так приятно общаться и я чувствую себя более уставшей.



---

## ПОПРОБУЙ!

Когда приходится иметь дело с негативными убеждениями, тебя постоянно посещают разрушающие мысли, которые мозг генерирует вне твоего контроля. Ты уже знаешь, насколько важна осознанность, чтобы создавать пространство, отделяющее тебя от этих мыслей, и понимаешь, как важно на них не заикливаться. Но что происходит, когда критика поступает от других людей? Как ты ее воспринимаешь? Как справишься с ней? Как реагируешь на нее?

---

## КЕЛЛИ

Когда я была чуть младше, то с трудом воспринимала критику. Я не думала, что критиковать кого-то можно, имея добрые намерения; я просто считала, что, если кто-то делает тебе критическое замечание,

это означает, что ты расстраиваешь этого человека или ему не нравятся какие-то аспекты твоей личности. Теперь я знаю, что это не так, и стараюсь оставаться более открытой, когда слушаю критику, особенно если ее высказывают те, кто заботится обо мне и старается помочь.

---

## ПОПРОБУЙ!



Подумай и запиши привычные, инстинктивные реакции, которые у тебя возникают, когда ты воспринимаешь слова собеседника как критику. Отвечаешь ли ты критикой в ответ? Занимаешь ли оборонительную позицию? Поддакиваешь, меняешь тему, уходишь от разговора, замолкаешь, критикуешь себя или сразу же приносишь извинения, чтобы не продолжать выслушивать критику дальше? Изучи свои реакции в каждой сфере жизни.

---

Скорее всего, тебе пришлось длительное время реагировать на критику или на то, что было критикой по твоему мнению; и это мешало выявить собственные потребности и научиться их выражать. Возможно, раньше ты выражал свои потребности и у тебя возникло ощущение, что они не имеют значения или значат куда меньше, чем потребности других людей. Может быть, у тебя сложился такой опыт в целом или же такое случается в общении с определенными людьми. В прошлом твои просьбы, вероятно, не одобрялись или осуждались.

Или у тебя не было возможности попрактиковаться и научиться выражать свои потребности. Тебе может казаться, что необходимо подготовить детальное обоснование того, почему другой человек должен

выполнить твою просьбу. Вероятно, ты предпочитаешь отказываться от своих потребностей, чтобы угодить другим, получить их одобрение, не разочаровать кого-то и не страдать от последствий. Ты можешь ощущать, что в отношениях, которые у тебя есть, твои потребности не удовлетворяются и большую часть времени ты занимаешься потребностями других людей.



## ПОПРОБУЙ!

*Вспомни недавнюю ситуацию, в которой не удалось выразить какую-то свою потребность или показалось, что твою просьбу по какой-то причине не восприняли всерьез. Запиши как можно больше подробностей, которые удастся вспомнить.*

Понимаешь, почему так важно распознать свою потребность в данный момент и выразить ее, когда это уместно? Сталкиваясь с триггерами и заикливаясь на негативных убеждениях, мы не присутствуем в моменте. Не исключено, что в таком случае наши просьбы связаны с прошлыми переживаниями или страхами о том, что может случиться в будущем. В контексте выражения потребностей это часто означает, что мы просим о чем-то, что не соответствует текущей ситуации. Просьбы тесно переплетаются с потребностями из прошлого, которые так и остались неозвученными. Часто бывает так: когда потребность наконец озвучена, она преподносится с такими сильными эмоциями, которые не соотносятся с текущей ситуацией. Такое случается со всеми. Важно практиковать сострадание к себе, когда ты признаешь, что у тебя есть потребности, которые не удалось выразить в прошлом и которые все еще влияют на тебя в настоящем.

## **АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ**

Из-за негативных убеждений мы чувствительно реагируем на сообщения, которые могут означать, что с нами что-то не так. Вероятно, мы неправильно понимаем суть высказывания или делаем вывод, что другой человек сказал нам что-то неприятное, и не просим пояснить это высказывание. Это может случиться и при личном общении, и почти всегда так происходит в переписке, потому что текстовые сообщения — это урезанная коммуникация: ты не видишь жесты другого человека и не слышишь его интонацию. В таких условиях легко что-то неверно истолковать. Активное слушание может исключить подобное недопонимание. Общаюсь по телефону или лично, рекомендуем пользоваться следующими приемами.

### **Прием 1: парафраз**

Парафраз — это пересказ речи собеседника собственными словами. Очень важно использовать парафраз, когда разговариваешь о том, что воздействует на твои негативные убеждения. Такой прием помогает тут же избавиться от недопонимания. Это необходимо для эффективной коммуникации, так как полученная информация не искажается негативными убеждениями.

*Пример:* «Если я правильно услышал, ты говоришь, что...»

### **Прием 2: уточнение**

Уточнение является продолжением парафразы и подразумевает ряд проясняющих вопросов, которые следует задавать до тех пор, пока четко не поймешь, что именно тебе сообщили. Такой прием помогает получить больше информации и узнать все недостающие подробности, чтобы лучше уяснить суть разговора. А еще уточнение позволяет понять настроение собеседника. Когда у нас есть негативное убеждение и кто-то выражает недовольство, мы можем подумать, что сделали что-то не так.

*Пример:* «Ты кажешься расстроенным. Это как-то связано со мной?»

### **Прием 3: обратная связь**

Последний прием состоит в том, чтобы обработать информацию, которую ты получаешь в процессе беседы, и сообщить свою реакцию без критической оценки. Это возможность поделиться своими мыслями и чувствами. Бывает, что ты понимаешь суть переданного сообщения, но тебе неясно, какие чувства испытывает собеседник. Ты получаешь возможность наладить более глубокую связь с другим человеком.

*Пример:* «Я понимаю, что ты хочешь мне сказать, но можешь ли ты больше рассказать о своих чувствах?»

Получать обратную связь полезно и для твоего собеседника, поскольку так он может оценить, получилось ли у него донести сообщение, и быстро скорректировать любые ошибочные предположения и двусмысленности. Важно давать обратную связь во время разговора, высказывать собеседнику поддержку и говорить от чистого сердца (проявляя доброту и сострадание).

## **ПОДВЕДЕМ ИТОГ**

Поддерживать себя и при этом продуктивно общаться с другими может быть непросто. Вспомни о преимуществах поведения и коммуникации, которые основаны на твоих ценностях. Когда ты слушаешь других людей и выражаешь себя свободно, не думая о барьерах, которые связаны с негативными убеждениями, то можешь наладить более глубокие связи с окружающими. Такие связи делают лучше твою жизнь и жизнь других людей и приближают тебя к пониманию и искренней вере в то, что с тобой все в порядке!

ГЛАВА 8

КАК

НЕ СБИТЬСЯ

С ПУТИ?

Мы надеемся, что под конец этой книги тебе уже легче отслеживать свои негативные убеждения и то, как они влияют на твое поведение. Теперь ты знаешь, как от них избавиться и жить счастливой жизнью, опираясь на свои ценности. Звучит просто, правда? Конечно, это не так. Как мы уже говорили, сложности есть у всех. И каждый старается работать над тем, что поможет с ними справиться.

Вернись к этой главе, если почувствуешь, что нуждаешься в поддержке. Она является кратким содержанием всей книги. Здесь ты найдешь основную информацию по теме каждой главы. Ты сможешь освежить в памяти рекомендуемые инструменты, которые помогут не отступить на пути к своей цели.

## КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ КАЖДОЙ ГЛАВЫ

В главе 1 «Что не так с моим отношением к себе?» мы выявили, какие у тебя есть убеждения и как они сформировались. Подумай об историях, которыми поделились другие подростки в начале главы. Твои сверстники рассказали, что они скрывают от других. О каком аспекте (или аспектах) своего «я» была твоя история? По-прежнему ли она актуальна? К какой сфере жизни она относится? Нет необходимости заикливаться на этой истории, но нужно продолжать осознанно относиться к своим убеждениям, так как они мешают раскрываться перед другими людьми и развивать близкие отношения. Продолжай отмечать, на какие еще сферы жизни влияют убеждения. Эта информация полезна, чтобы заметить связь между убеждениями и поступками, к которым они подталкивают. Если удастся не поступать так, как подсказывают убеждения, значит, ты можешь понять, когда на тебя воздействует триггер и управляет твоим поведением (то есть ты распознаешь автоматическую реакцию и понимаешь, что такая реакция была твоим обычным поведением в прошлом).

В главе 2 «Почему я делаю то, что делаю?» мы разобрались, из-за чего негативные мысли и сильные разрушительные эмоции возникают в результате триггерных ситуаций и приводят к поведению, которое не идет тебе на пользу. Ты определил, с какими триггерами (событиями, людьми и ситуациями) тебе приходится иметь дело. Когда они диктуют твоё поведение, сначала ты чувствуешь некоторое облегчение, но в долгосрочной перспективе выясняешь, что подобные поступки имеют разрушительную силу и не помогают. В результате твоё отношение к себе становится ещё хуже. Важно помнить, что ты можешь выбирать реакцию. Нужна подсказка? Вернись к разделу «Поведенческие и ситуационные триггеры». Там ты найдёшь список моделей поведения и переживаний и сможешь определить, какие из них соответствуют твоему опыту. Прочитай эти списки; возможно, тебе придет в голову что-то ещё, о чем не удалось вспомнить раньше. Помни, осознание того, как ты себя ведёшь и что переживаешь, является первым шагом на пути к способности совершать другой выбор, который будет благоприятно влиять на твою самооценку и позволит приблизиться к той жизни, которой ты хочешь жить. Нам нравится использовать технику, которая называется «Дерево принятия решений». Запиши на листке бумаги триггерное событие или ситуацию и нарисуй две стрелки: пусть одна указывает на автоматическую поведенческую реакцию, которая была свойственна тебе раньше, а вторая — на поведение, которое позволяет приблизиться к своим целям. От каждой модели поведения нарисуй ещё по одной стрелке и запиши последствия. Смотря на такое «дерево», ты понимаешь, что твой выбор имеет решающее значение.

В главе 3 «Как выяснить, что для тебя важно» мы обсуждали ценности и то, как решение жить в соответствии с ними помогает изменить поведение, которое не идет тебе на пользу. Когда ты опираешься на свои ценности, то выбираешь поведение, которое позволяет думать о себе хорошо. Поступать в соответствии со своими ценностями непросто, поэтому первая и главная задача — держать в голове те из них, которые

для тебя важны. Рекомендуем составить список своих ценностей и основанных на них потребностей и желаний. Этот список напомнит о том, что действительно имеет для тебя значение, и подскажет, как расставить приоритеты, чтобы это важное присутствовало в твоей жизни постоянно. Возвращайся к списку в начале каждой недели, поскольку он относится к сферам жизни, которые ты считаешь особенно сложными. В конце недели еще раз просмотрю список и поразмышляй, что тебе удалось, а что нет. Помни, что ты стремишься к прогрессу, а не к совершенству!

В главе 4 «Как наладить связь с собой и с другими» мы обсудили значимость самосострадания. Бережное отношение к себе может повысить самооценку, и она будет оставаться неизменной, потому что ты будешь относиться к себе с добротой и справедливо себя оценивать. Если не удастся относиться к себе бережно, попробуй вот что: вернись к медитации, основанной на любящей доброте. Если твой страх связан с каким-то проблемным аспектом твоей личности, медитативной фразой может быть «Пусть я освобожусь от страха». Занимайся регулярно, а внутреннего критика можешь пинком отправить на обочину своего разума.

В главе 5 «Осознанность и беспокойный разум» мы говорили о том, что такое осознанность и шаблоны мышления. Осознанность — замечательный инструмент, который позволяет принять себя. Практикуя осознанность, ты перестанешь заикливаться на сожалениях о прошлом или страхах и тревогах о будущем. Не отвлекаясь на эти мысли, ты сможешь лучше осознать, что в твоей жизни заслуживает благодарности. Нужна помощь, чтобы стать более осознанным человеком? Вернись к главе 5 и найди упражнение, в котором необходимо сосредоточиться на настоящем моменте. Это упражнение поможет научиться видеть текущую ситуацию в истинном свете, без искажения, которое возникает, если включаются твои негативные установки. Так ты сможешь некоторое вре-

мя наблюдать за своими мыслями и чувствами и видеть их такими, какие они есть, — временными переживаниями, которые не требуют поведенческой реакции.

В главе 6 «Эмоции и эпицентр урагана» ты больше узнал о своих эмоциях и о том, что каждому из нас необходимы даже те из них, которые нам не нравятся; а также понял, как их принимать (вспомни мультфильм «Головоломка»). Теперь ты знаешь и то, как важно проживать свои эмоции, чтобы справиться со сложными периодами в жизни. Если ты пребываешь в состоянии белой пелены или нуждаешься в помощи, чтобы справиться со своими эмоциями, еще раз обрати внимание на раздел с отвлекающими занятиями. Ты найдешь несколько списков с вариантами, которые помогут на время сосредоточиться на чем-то кроме своего сложного эмоционального состояния и обрести некоторую ясность. Лучше всего перед началом новой недели подумать и определить, какие предстоящие триггерные ситуации или события могут вызвать у тебя сильные неприятные эмоции. Подбери занятие, которое отвлечет тебя от каждой конкретной триггерной ситуации или события и поможет пережить ураган эмоций. Всегда полезно готовиться заранее.

Наконец, в главе 7 «Поведение и общение с пользой для себя» мы обратили внимание на то, какие шаблоны поведения не могут помочь, а также познакомили тебя со способами реагировать на триггеры, опираясь на свою систему ценностей. В этой главе мы подчеркнули важность коммуникации — главного элемента этого пазла. Как именно выбирать поведение, которое меняет к лучшему? Необходимо принимать решения, опираясь на свои ценности. Нужна помощь? Вернись к упражнению, где ты сравнивал автоматическую поведенческую реакцию и поведение, основанное на ценностях. Это задание поможет осознать, насколько полезно делать выбор, который меняет твои поступки!

Помимо этого, обрати внимание на навыки коммуникации, о которых мы много говорили в главе 7. Каждому из нас непросто дается общение с другими людьми, особенно когда мы сталкиваемся с триггерами. Над какими навыками стоит поработать тебе? Мы выяснили, что люди обычно перестают слушать, когда сталкиваются с триггером, поэтому для начала ты можешь сфокусироваться на умении слушать других людей. Уточняй, чтобы убедиться, что понимаешь суть всего сообщения, а не только ту его часть, которая подкрепляет твои негативные убеждения.

## ПОДВЕДЕМ ИТОГ – В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ

Прежде всего важно признать, что путь к принятию себя и осознанию, что ты хороший и полноценный человек, требует больших усилий. Ты не добьешься желаемого, просто прочитав один раз книгу, поставив ее на полку и отправившись дальше по своим делам. Однако если ты стремишься жить полной жизнью, основанной на своих ценностях, то сможешь этого добиться. И помни: ты не одинок!

## СПИСОК КНИГ

Солзберг Шарон. Любящая доброта. Москва : София, 2016.

Патерсон Рэнди. Как быть несчастным: 40 стратегий, которые вы уже используете. Санкт-Петербург : Весь, 2019.

Маккей Мэтью, Брантли Джеффри. Диалектическая поведенческая терапия. Москва : Вильямс, 2020.

Lohmann, R., and J. Taylor. 2013. *The Bullying Workbook for Teens*. Oakland, CA: New Harbinger.

McKay, M., M. Skeen, P. Fanning, and K. Skeen. 2016. *Communication Skills for Teens*. Oakland, CA: New Harbinger.

**Мишель Скин** имеет ученую степень по клинической психологии. Автор семи книг. Каждая из них написана для того, чтобы читатели смогли наладить отношения с окружающими при помощи таких инструментов, как осознание глубинных убеждений и стремлений, основанных на системе жизненных ценностей; работа с ограничивающими убеждениями; осознанность; бережное отношение к себе; эмпатия; навыки эффективной коммуникации и решения конфликтов.

Мишель специализируется на индивидуальных консультациях и помогает выстраивать и поддерживать здоровые отношения с помощью осознания препятствий (страхов и убеждений), которые часто без нашего ведома мешают наладить связь с другими людьми. Мишель уверена, что раннее введение в тему и достаточные знания о глубинных убеждениях и здоровой коммуникации являются главными жизненными навыками, необходимыми для достижения успеха. С этой целью Мишель и ее дочь Келли совместно написали две книги — ту, которую ты держишь в руках, и *Communication Skills for Teens* («Коммуникативные навыки для подростков»).

Мишель окончила докторантуру Калифорнийского университета в Сан-Франциско. Совместно с коллегами она разработала подтвержденный протокол лечения межличностных проблем, на основе которого были написаны две книги: *Acceptance and Commitment Therapy for Interpersonal Problems* («Терапия принятия и ответственности для межличностных проблем») и *The Interpersonal Problems Workbook* («Рабочая тетрадь для борьбы с межличностными проблемами»). Научные статьи Мишель публиковались более чем в 30 изданиях по всему миру. Она ведет еженедельную радиопередачу *Relationships 2.0 with Dr. Michelle Skeel* («Отношения 2.0 с доктором Мишель Скин») на национальной радиостанции в США.

**Келли Скин** окончила Джорджтаунский университет в Вашингтоне. Специализацией Келли является американистика, она также интересуется искусством и музейным делом. Келли планирует продолжить карьеру в области изобразительного искусства. В соавторстве со своей матерью Мишель Скин Келли написала книгу *Communication Skills for Teens* («Коммуникативные навыки для подростков»). Она каждый день работает над тем, чтобы достичь более высокого уровня принятия себя и ценить себя такой, какая она есть!

Психология

Умные книжки

Истории для души

Помощь в учебе

Творчество

Родителям

Игры и квесты



**МИФ** Подростки

Все книги для детей и родителей  
на одной странице:

[mif.to/teen](https://mif.to/teen)

Подписывайтесь на полезные  
книжные письма со скидками  
и подарками:

[mif.to/teen-letter](https://mif.to/teen-letter)



mif.podrostki

Научно-популярное издание  
Для старшего школьного возраста  
Серия «Ключ к себе»

**Скин Мишель, Скин Келли**

## С ТОБОЙ ВСЁ ТАК!

Как справиться с давлением окружающих  
и остаться собой — в школе, дома и с друзьями

Руководитель редакционной группы *Светлана Мотылькова*

Ответственный редактор *Елена Колузаева*

Литературный редактор *Екатерина Закомурная*

Арт-директор *Алексей Богомолов*

Дизайн обложки *Наталья Савиных*

Верстка *Ольга Булатова*

Макет *Ольга Медведкова*

Корректоры *Людмила Широкова, Анна Пенская*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

123104, Россия, г. Москва, Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2

[mann-ivanov-ferber.ru](http://mann-ivanov-ferber.ru)

[vk.com/mifbooks](https://vk.com/mifbooks)

[instagram.com/mifbooks](https://instagram.com/mifbooks)

[facebook.com/mifbooks](https://facebook.com/mifbooks)



# НАЙДИ УВЕРЕННОСТЬ ВНУТРИ СЕБЯ

Под влиянием соцсетей, телевидения, фильмов, книг, журналов мы постоянно сравниваем себя с другими, и это сравнение часто не в нашу пользу. Нам кажется, что мы не такие красивые, умные, спортивные, уверенные, как люди вокруг. Из-за этого возникает чувство неполноценности и ненормальности, которое мешает быть счастливыми. Как же изменить ситуацию и вырваться из круговорота негативных мыслей?

Необходимо перестать концентрироваться на своих недостатках и принять себя как есть. В этой книге описано множество инструментов, с помощью которых ты сможешь справиться с тяжелыми чувствами и сфокусироваться на истинных ценностях. Забудь о своих «несовершенствах», осознай свои сильные стороны и помни: у тебя есть качества, которые помогут достичь всего, чего ты желаешь!

